भूमिका

मेरी इस पुस्तक 'स्त्री-विनोदिनी" के लिखे जाने की एक छोटी सी कहानी है। स्त्री जीवन की आवश्यकताओं को लेकर मैंने बहुत से लेख और अनेक पुस्तकें लिखी हैं। कुछ थोड़े से विषयों पर अलग अलग स्थानों में विभिन्न रूप से लिखना पड़ा है इस लिए कहीं-कहीं एक ही विषय को परिवर्तित रूप में मेरे लेखों को स्त्री पाठिकाओं ने पढा है। यह अवस्था यद्यपि कुछ कठिनाई की है। लेकिन मैंने कभी असमंजस अनुभव नहीं किया। स्त्रियों के जीवन को ऊँचा बनाने में मेरी दिलचस्पी है और उसी की भावना से मैंने अब तक बराबर लिखा है। यह भी हुआ है कि एक ही बात और एक ही विषय मुझे कई स्थानों पर कुछ रूपान्तर के साथ लिखना पडा है।

"स्त्री विनोदिनी" के लिखे जाने की कहानी इस प्रकार है। हिन्दी के सुयोग्य उपन्यासकार श्री देवी प्रसाद जी धवन के साथ 'विनोद पुस्तक मन्दिर' आगरा के संचालक श्री राजकिशोर जी अग्रवाल मेरे यहां आये और उन्होंने स्त्रियों के लिए एक ऐसी पुस्तक लिखने का मुझसे अनुरोध किया जिसमें उनकी जरूरत की सभी चीजें उनको मिलती हों। इस प्रकार की पुस्तक के सम्बन्ध में थोड़ी सी बातें करने के बाद, मैंने उनकी आज्ञा और अनुरोध को स्वीकार किया।

पुस्तक के सम्बन्ध में जिस प्रकार का आधार मुझे मिला था, उसी पर मैंने इस पुस्तक को लिखकर समाप्त किया। मैंने कोशिश की है कि समूची पुस्तक बोलचाल की भाषा में ही लिखी जाय। मैं नहीं जानती, इसमें मैं कहा तक कामयाब हुई हूँ।

स्त्रियों के सम्बन्ध में मेरी यह एक बड़ी पुस्तक 'विनोद पुस्तक मन्दिर' से प्रकाशित हो रही है। इसलिए मैंने इस पुस्तक का नाम "स्त्री विनोदिनी" रखा है। साधारण अवस्था में स्त्रियों की जिस जानकारी की जरूरत होती है मैंने उसमें से अधिकाँश का इस पुस्तक में वर्णन करने की कोशिश की है। इस पुस्तक के लिखने के समय, प्रारम्भ से लेकर अन्त तक मुझे इस बात का ख्याल रखना पड़ा है कि यह पुस्तक पढ़ी-लिखी गृहस्थ स्त्रियां तथा लड़कियां पढ़ेंगी। इसलिए उनके विचारों और विश्वासों के नजदीक रहकर मैंने सभी कुछ इसमें लिखने का प्रयत्न किया है। जिनके लिए यह पुस्तक लिखी गयी है, यदि वे इसे पसंद करेंगी और इससे कुछ लाभ उठा सकेंगी तो मेरा परिश्रम और प्रकाशक का प्रयत्न सफल हो सकेगा।

कमलिनी कार्यालय, कानपुर — ज्योतिर्मयी ठाकुर

अक्टूबर १९४८

अपनी प्रिय मित्र तथा हिन्दी-संसार की सुप्रसिद्ध
कथाकार

श्रीमती सीतादेवी धवन बी० ए० 'हिन्दी-प्रभाकर' को
सश्रद्धा तथा सप्रेम समर्पित ।

ज्योतिर्मयी ठाकुर

विषय — पृष्ठ

पहला अध्याय

दूसरा अध्याय

तीसरा अध्याय

छठा अध्याय

सातवां अध्याय

आठवां अध्याय

दसवाँ अध्याम

विषय			पृष्ठ

ग्यारहवां अध्याय

बारहवाँ अध्याय

तेरहवाँ अध्याय

पहिला अध्याय

स्त्री-जीवन विवाह के बाद आरम्भ होता है। इसके पहले का जीवन बिलकुल दूसरी तरह का होता है। विवाह हो जाने पर जिस प्रकार की जिन्दगी में लड़कियों को आना पड़ता है, इसका सही-सही ज्ञान उनको पहले से नहीं होता। जो कुछ भी वे जानती हैं, उसे वे दूसरी स्त्रियों को देखकर समझने की कोशिश करती हैं और अपने स्त्री-जीवन की भिन्न-भिन्न कल्पनायें करती हैं।

विवाह के पहले लड़कियाँ, विवाह के बाद की जिन्दगी से दूर रखी जाती हैं। ऐसा क्यों होता है, यह समझ में नहीं आता। साधारण तौर पर समाज का यही नियम है। यद्यपि लड़कियाँ जानने और समझने की अभिलाषा रखती हैं लेकिन माता-पिता और परिवार के दूसरे लोग इसके विरुद्ध शासन करते हैं। वास्तव में ऐसा न होना चाहिए। इससे लाभ

के स्थान पर, हानि होती है। अवस्था के अनुसार, मनुष्य को सभी कुछ समझने का अधिकार होता है। जिस प्रकृति ने हमारे जीवन की रचना की है, उसका भी यही नियम है। यही कारण है कि अवस्था प्राप्त करने पर, लडकियों में स्वय उत्साह और भाव उत्पन्न होता है। प्रकृति का स्वय ऐसा तकाजा है कि अवस्था और आवश्यकता के अनुसार मनुष्य को सभी बातों का ज्ञान हो।

विवाह के पूर्व लडकियों का जिस प्रकार जीवन चलता है, वह हमारे समाज में बहुत कुछ शासन से भरा हुआ है। इसका फल होता है कि उनके जीवन का स्वाभाविक विकास नष्ट हो जाता है और उनमें डर, भय, सकोच की वृद्धि हो जाती है। य सभी बातें लडकियो के जीवन में हानिकारक हैं। उनमें स्वभावत जो साहस और बल होता है, वह मिट जाता है। विकास के लिए इस प्रकार का जीवन बहुत कुछ विरोधी साबित हुआ है।

आज की शिक्षा ने लडकियों के जीवन को बहुत सहायता पहुँचायी है। उनका जीवन पहल की अपेक्षा बदलने लगा है। समझदार माता पिता अपनी लडकिया और बेटियों के साथ अपने व्यवहारों को बदल रहे हैं। उन्होंने समझ लिया है कि लडकियों में भी साहस और बल की, उसी प्रकार जरूरत है, जिस प्रकार लड़कों में। ऐसा न होने से न केवल लड़कियों का जीवन मिट्टी में मिल जाता है बल्कि देश और समाज निर्बल हो जाता है।

इसके सम्बन्ध में एक बात मैंने विशेष रूप से देखी है। अशिक्षित परिवारों में लडकियों के प्रति अधिक शासन होता

है। शिक्षा के अभाव में ऐसा होना ही चाहिए। बिना शिक्षा के मनुष्य को प्रकाश नहीं मिलता और उस प्रकाश के बिना उसे सत्य और असत्य का ज्ञान नहीं होता। जिसकी जो समझ में आता है, करता है और स्वयं तो विश्वास करता ही है, दूसरों को भी विश्वास करने और मानने के लिए वह मजबूर करता है।

वर की खोज

विवाह का समय आने पर लड़कियों के लिए वर की खोज करनी पड़ती है। कहाँ पर, किस लड़के के साथ लड़की का विवाह किया जाय, यह प्रश्न पैदा होता है। इसका भार माता पिता के ऊपर होता है। सभी माता पिता अपनी लड़की को सुख में देखना चाहते हैं। लोगों का तो कहना है कि माता को अपनी लड़की से अधिक मोह होता है। इसलिए यह स्वाभाविक है कि उसके दिल में अपनी लड़की के लिए बड़ी बड़ी अभिलाषायें हों।

लड़कियाँ स्वयं अपनी जिन्दगी को सुखी बनाना चाहती हैं, इसलिए वे भी तरह तरह की बातें सोचती हैं। वे कुछ कह नहीं सकतीं। इसका कारण यह नहीं है कि वे कहना नहीं चाहतीं अथवा कहने का इरादा नहीं रखतीं। जैसा ऊपर लिखा जा चुका है, बहुत पुराने जमाने से लड़कियों और स्त्रियों के सम्बन्ध में, समाज का शासन और अंकुश चला आया है और चला आता है, निर्दयता के साथ। उसी ने उनको मूक और बेजबान बना रखा है।

लड़कियाँ अपने विवाह के सम्बन्ध में कोई बात न जानें और वे कुछ भी उसके सम्बन्ध में न सोचें और न कहें, इसका

मतलब समझ में नहीं आता। यदि कोई लड़की इसके विरुद्ध करती है तो क्या उससे कोई अपराध होता है? जो अपराध समझते हैं, वे स्वयं अपराधी हैं। लड़कियों को इन बातों में पूरा अधिकार है और अधिकार होना चाहिए कि वे अपनी जिन्दगी को स्वयं बनाने की कोशिश करें। ऐसा करना उनके लिए जरूरी है।

विवाहों में लड़कियों के साथ, बहुत अंशों में अन्याय होता है। बहुत कम ऐसी लड़कियाँ मिलेंगी, जो विवाह के बाद सुखी हो सकें। इसका कारण है। यह तो कभी नहीं कहा जा सकता कि माता-पिता की इच्छा से उनकी जिन्दगी बरबाद होती है। माता-पिता ऐसा कभी नहीं चाहते। लेकिन कई कारणों से लड़कियों की जिन्दगी सुखी नहीं बन पाती। उनका यहाँ पर समझना जरूरी है और उनके सम्बन्ध में सुधार की आवश्यकता है। वे कारण इस प्रकार हैं:—

१—माता-पिता को जीवन की बातों का अनुभव न होना।
२—समाज की अनुचित रूढ़ियां।
३—कुछ लोगों के झूँठे सुझाव।
४—असंगत, प्रलोभन।
५—लड़कियों की अयोग्यता।

जिन्दगी का अनुभव बहुत जरूरी होता है। इसका ज्ञान सभी को नहीं होता। अनुभव की भी अलग-अलग मर्यादा होती है। किसी को कम होता है, किसी को अधिक होता है और किसी को बिल्कुल नहीं होता। सभी प्रकार के स्त्री-पुरुष होते हैं। उन्हीं स्त्री-पुरुषों में माता-पिता होने का संयोग होता है। इस अवस्था में, यदि ज्ञान और अनुभव का अभाव होता

तो फिर उसका फल क्या होना चाहिए, इसे सभी लोग आसानी से समझ सकते हैं।

अनुभव और ज्ञान हमारी जिन्दगी में बहुत जरूरी है। उसकी कमी से बहुत बड़ी हानि होती है। एक मनुष्य कोई चीज खरीदने जाता है, यदि उसके सम्बन्ध में उसको ज्ञान और अनुभव नहीं होता तो वह अपने आप को आसानी से ठगा सकता है। यह बात तो जिन्दगी की मामूली चीजों के सम्बन्ध में है। लेकिन जहाँ जिन्दगी का ही सौदा करना हो, यदि वहाँ पर ज्ञान और अनुभव की कमी हुई तब तो दुर्भाग्य के सिवा और क्या कहा जा सकता है।

समाज में बहुत-सी पुरानी बातें चली आ रही हैं जो अनुचित हैं, गलत हैं और अन्याय पूर्ण हैं। समाज में वे कब चलायी गयीं, क्यों चलायी गयीं और किन हालतों में उनसे काम लिया गया, इसका अर्थ लगाने की जरूरत नहीं है। जो चीज गलत है और हानिकारक है, उसको निकाल देने में ही लाभ है। शरीर का कोई एक अंग जब खराब हो जाता है तो चतुर डाक्टर उसको काट कर शरीर से इसलिए अलग कर देते हैं कि उसके द्वारा बाक़ी शरीर को खराब होने का डर रहता है। यदि ऐसा न किया जाय तो वह दूषित अंग बाक़ी शरीर को भी दोष पूर्ण बना देगा और सारा शरीर ही धीरे-धीरे गलने लगेगा। इसलिए सड़ने वाला अंग काट कर अलग कर दिया जाता है।

समाज के नियमों में बहुत से पुराने विचार हानिकारक और अन्याय पूर्ण हैं। अपनी दुर्बलता के कारण समाज उनको मिटा नहीं सका। इसमें संदेह नहीं कि इस प्रकार के दूषित नियम

स्वयं तो सड ही रहे हैं, समाज को भी उसी अवस्था में पहुँचा रहे हैं। यही कारण है कि समाज सुखी होने के स्थान पर, दुखी अधिक है। इन दूषित नियमों के कारण विवाह की अनेक बातें बडे घातक रूप में रोज ही सामने आती हैं और उनका बुरा नतीजा लड़कियों को विशेष रूप से भोगना पडता है।

विवाहों के सम्बन्ध में लोग अपने-अपने सुझाव देने लगते हैं। इस प्रकार के सुझावों और सलाहों से सहायता भी मिलती है। जिन बातों का मनुष्यों को ज्ञान नहीं होता, उनमें बुद्धिमानी के साथ मिली हुई सलाहों से लाभ होता है। बहुत-सी बातों की जानकारी हो जाती है। लेकिन सभी आदमियों के सुझाव काम के नहीं होते। कितने ही लोग स्वार्थ परायण होकर सलाह देने का काम करते हैं। जिन लोगों को मौका पडा है, वे लोग इन बातों को जानते हैं।

अगर किसी की लडकी शादी के योग्य है और माता-पिता ने उसकी चरचा करदी तो न जाने कितने लोग अपनी-अपनी सलाह देने लगते हैं। लोगों की बातों से मालूम होता है जैसे वे लोग इन बातों को बताने के लिए पहले से ही तैयार बैठे हों। यह मैं पहिले लिख चुकी हूँ कि कुछ समझदार आदमी ऐसे मौकों पर उचित सलाह देकर सहायता भी करते हैं। लेकिन अधिक संख्या में लोगों की सलाहें काम की नहीं होतीं।

कभी कभी लड़कियों के विवाहों में झूठे लोभ-लालच भी मिला करते हैं। प्राय माता पिता उनके जाल में फँस जाते हैं। और शादी कर देने के बाद लडकियों की जिन्दगी बुरी तरह से खराब होती है। इस प्रकार के मौके उस समय पैदा होते हैं, जब माता पिता गरीब होते हैं और उनके सामने दहेज का

बोझ आता है। इस दशा में माता-पिता को बहुत चिन्ता होती है। इन हालतों में यह कोशिश की जाती है कि दहेज न देना पड़े और घर अच्छा मिल जाय।

ऐसे ही मौक़ों पर अधिक अवस्था के साथ छोटी-छोटी लड़कियाँ ब्याही जाती हैं और बड़े-बड़े प्रलोभन घर और वर के सम्बन्ध में रखे जाते हैं। इस प्रकार की घटनायें समाज में बहुत अधिक होती हैं और सभी लोगों को उनके जानने तथा समझने का मौक़ा मिलता है।

यह भी निश्चय है कि इस प्रकार की शादियाँ कुछ लोगों की सहायता से हुआ करती हैं। जो लोग इन शादियों में सहायक बनते हैं, वे कभी-कभी बड़े भयानक साबित होते हैं। मैं खूब जानती हूँ कि तरह-तरह के लोभ-लालच दिये जाने पर भी और तारीफ़ों के पुल बाँधने पर भी लड़कियों के दिलों में प्रसन्नता नहीं होती। लेकिन वे कर ही क्या सकती हैं! उनकी जबान तो पहले से ही बन्द करदी जाती है। समाज में इस प्रकार की प्रथा ही नहीं है जिससे वे बेचारी कुछ कह सकें और विरोध कर सकें।

विवाह जैसे गम्भीर मामलों में अयोग्य माता-पिताओं के द्वारा कहीं-कहीं और कभी-कभी बड़ी अंधेर होती है। नाई और बारी जैसे कर्मचारियों के द्वारा लड़कियों के घर और वर भी तय किये जाते हैं। आश्चर्य तो उस समय होता है जब माता-पिता को स्वयं किसी बात का पता नहीं होता। केवल नाई और बारी की बातों पर विश्वास करके विवाह पक्का कर लिया जाता है। इस प्रकार शादी हो जाती है।

इसी प्रकार की बातों में लड़कियों की अयोग्यता भी है। लोग उनको सुन्दर, सुशील, सुयोग्य और शिक्षित बनाने की कोशिश नहीं करते। वे जानते हैं कि दहेज के द्वारा लड़कियों के लिये घर और वर अच्छा-से-अच्छा प्राप्त किया जा सकता है। इसी आधार पर लड़कियों के प्रति एक निन्दनीय उपेक्षा से काम लिया जाता है। इस प्रकार की प्रथाओं के द्वारा लड़कियों का जीवन सत्यानाश होता है। न तो वे स्वयं कुछ बन पाती हैं और न वे बनायी ही जाती हैं।

गरीबी और दहेज

दहेज की परिपाटी अत्यन्त घृणापूर्ण है। इसका प्रचार कब से हुआ और किस आधार पर हुआ, इसकी आलोचना की जरूरत नहीं है। यह सही है कि इसका मूल गलत है। कोई भी विचारशील न तो इसका समर्थन करता है और न उस पर विश्वास करता है। बहुत दिनों से समाज की इस दशा पर पढ़े-लिखे आदमी अफसोस जाहिर करते हैं। सभाओं में इसके विरुद्ध न जाने कितने भाषण दिये जाते हैं और पुस्तकों तथा पत्र-पत्रिकाओं में उसको बराबर कोसा जाता है। परन्तु समाज की अवस्था अभी तक ज्यों-की-त्यों है।

दहेज की बात जब मैं सोचने लगती हूँ तो बड़ा आश्चर्य मालूम होने लगता है। कभी-कभी उसके प्रति घृणा पैदा होती है। लड़कियों के प्रति लड़कों का आकर्षण स्वाभाविक है। इस दशा में यदि लड़कों की ओर से दहेज जैसी बातों का प्रचार होता तो कुछ समझ में भी आ सकता था। मुनासिब तो यह था कि बड़े-से-बड़े प्रलोभनों और दहेजों के द्वारा सुन्दर और सुयोग्य लड़कियाँ प्राप्त की जातीं और उनके साथ विवाह होते।

परन्तु समाज मे ऐसा नहीं है। जीवन की स्वभाविकता को मिटा दिया गया है और बिना किसी आधार के समाज के नियमो को जन्म दिया गया है। समाज की व्यवस्था पुरुषों के हाथों में ही रही है। इसीलिए इस प्रकार की अस्वाभाविक बातें चली हैं और आज भी उन्हीं को आदर दिया जाता है। दहेज के कारण विवाह की उपयोगिता नष्ट हो जाती है। समाज उन्नति के विरुद्ध मार्ग पर चलता है। स्त्री और पुरुष का जीवन, सुखमय होने के स्थान पर, दुखमय बन जाता है। इसका दूषित प्रभाव सतानों के जीवन पर पडता है।

दहेज के सम्बन्ध में लोग अनेक प्रकार की आलोचनाये करते हैं। कुछ लोग दहेज का समर्थन भी करते हैं और करते है वही लोग जो पुराने विचारों को महत्व देते हैं। मेरा मतलब यह नहीं है कि पुरानी बातें एक ओर से सब गलत ही हैं। पुरानी बातों से मेरी कोई अदावत नही है। लेकिन जो बात हानिकारक है फिर चाहे वह नयी हो या पुरानी, उसका विरोध करना ही अच्छा है।

इसी आधार को लेकर एक महाशय बडे साहस के साथ दहेज का समर्थन करने लगे। आप बातचीत में अपने आपको बहुत समझदार समझते थे। और बहुत दूर तक सोचने की कोशिश करते थे। किसी विवाह की घटना पर बात चीत हो रही थी। तमाम बातों के अत में मैंने कहा—इन सब बातों का कारण दहेज है और जब तक उसका अत नहीं होता तब तक किसी प्रकार की अच्छाई की आशा न करनी चाहिए।

मेरी बात को सुन कर महाशयजी ने कहा—आप हमारी पुरानी सस्कृति का विरोध करती हैं?

मैंने कहा—जो विरोध के योग्य है उसका विरोध किया ही जाता है। नये और पुराने से क्या मतलब ?

आपने कहा—क्या आप समझती हैं कि पुरानी बातें सब गलत हैं ?

मैंने कहा—मेरा यह मतलब तो नहीं है। लेकिन जो बातें समाज को निर्बल बना रही हैं, उनका सुधार तो करना ही पड़ेगा।

आपने बड़े साहस के साथ पूछा—तो क्या हमारे ऋषि और मुनि बेवकूफ थे, जिन्होंने इस प्रकार की बातों का प्रचार किया था ?

मैं यह तो नहीं कहती। दहेज के द्वारा क्या आप समझते हैं, समाज का लाभ हो रहा है ?

आपने कहा—दहेज का कुछ अभिप्राय है, लोग उसे नहीं समझते और उसे कोसने लगते हैं।

मैंने पूछा। वह अभिप्राय क्या है ?

दहेज का समर्थन करते हुए आपने कहा—माता पिता की सम्पत्ति पर संतान का अधिकार होता है। लड़के तो कानूनों के द्वारा उस सम्पत्ति के मालिक बन जाते हैं। लेकिन लड़कियों को कुछ नहीं मिलता। दहेज के नियम के अनुसार, माता और पिता को अपनी सम्पत्ति में से कुछ देना पड़ता है इस प्रकार लड़कियों को भी अपना भाग मिल जाता है।

इस आलोचना पर मुझे कुछ आश्चर्य नहीं मालूम हुआ। समाज की दशा के समझने का जिनको ज्ञान नहीं है और जिन्होंने पुरानी बातों पर विश्वास करना ही अपना धर्म समझ रक्खा है, वे इसी प्रकार की बातें करते हैं।

उनकी बातों का उत्तर देते हुए मैंने कहा—महाशयजी, आपने दहेज के परिणाम पर कभी विचार नहीं किया। जिसका आपने समर्थन किया है, उसके द्वारा लड़कियों को अपना भाग पाने का एक मौक़ा जरूर मिलता है। लेकिन उसके सम्बन्ध में दो बातों पर आपने कभी विचार नहीं किया। एक तो यह कि मिला हुआ दहेज, लड़कियों को नहीं, उनकी ससुराल वालों को मिलता है। उसका अर्थ यह होता है कि उस सम्पत्ति के द्वारा लड़की के पति अथवा पति के घर वालों ने लड़की को मंजूर किया।

इस प्रकार दहेज एक रिश्वत का काम करता है और दहेज तथा रिश्वत सर्वथा अपमान पूर्ण है। जिसको आज की लड़कियाँ, ज्ञान न होने के कारण अथवा अपनी विवश अवस्था में मंजूर करती हैं।

दहेज का दूसरा पहलू यह कि माता-पिता के पास किसी प्रकार की सम्पत्ति न होने पर जब दहेज नहीं दिया जा सकता तो उस दशा में लड़कियों का जीवन कितना दुखपूर्ण बन जाता है! माता-पिता की सम्पत्ति में लड़कियों को हक़ मिलना चाहिए, लेकिन किसी प्रकार की सम्पत्ति ही न हो तो? उस दशा में क्या दिया जाय? न दिये जाने पर विवाह कैसे हो?

महाशयजी चुपचाप बैठे थे। उनको सोचते हुए देखकर मैंने फिर कहा—महाशयजी, लीपा पोती से काम नहीं चलता। दहेज का उद्देश्य कभी कुछ रहा हो लेकिन आज यह घृणापूर्ण है। लड़कियों के ब्याह में लड़कों की क़ीमतें मुँह माँगी अदा करनी पड़ती हैं और अदायगी में कुछ बाकी रह जाता है तो लड़कियों को ससुराल जेलखानों से भी भयानक हो जाती हैं। इसलिए

दहेज जैसे समाज के नियम का समर्थन करना, समाज के प्रति अपराध करना है।

गरीबों की लड़कियाँ

विवाह की समस्या उनके सामने अधिक भयानक है जो गरीब हैं, इस गरीबी के साथ कुलीन होना और भी दुखदायी है। यों तो दहेज की मार सभी के सामने है और लड़कियों की शादियों में सभी को दहेज देना पड़ता है। यह जरूर है कि कहीं पर इसका रूप अधिक भयानक है और कहीं पर कम। लेकिन वह है, व्यापक रूप से।

दहेज को मिटाने के लिए हमारे देश और समाज में बहुत दिनों से कोशिश हो रही है, लेकिन दुख की बात है कि उसमें अभी तक सफलता नहीं मिली। आश्चर्य की बात यह है कि जो लोग अपनी लड़कियों और बहिनों की शादियों में दहेज के कारण रोते हैं, दहेज को कोसते हैं और दहेज लेने वालों को बुरा कहते हैं, वे स्वयं अपने लड़कों, भाई, भतीजों की शादियों में दहेज माँगने के समय किसी प्रकार की कमी नहीं करते।

वास्तव में ऐसा न होना चाहिये, जो रोग है और जिसके कारण हमको बड़ी से बड़ी मुसीबत उठानी पड़ी है, उसको हमें समर्थन न करना चाहिये लेकिन उसका उलटा होता है। लोग कहते हैं कि जब हमने लोगों को दहेज देकर अपनी लड़कियों की शादी की है तो अपने मौके पर उसका फायदा हम क्यों न उठावें। इस प्रकार की बातें प्रायः लोगों के मुँह से सुनी जाती हैं।

सोचने की बात यह है कि अगर लोगों का ख्याल यही बना रहा और अपने मौके पर लोग दहेज से फ़ायदा उठाते रहे तो दूसरे लोग अपने मौक़े पर भला क्यों चूकेंगे! इसका नतीजा यह होगा कि समाज में प्रचलित दहेज कभी बन्द न हो सकेगा और उसके कारण, जो समाज दिन-पर-दिन नीचे गिर रहा है, उसका विनाश बराबर होता रहेगा।

इस अधम दहेज के कारण ग़रीबों की लड़कियों को किस प्रकार की मुसीबत उठानी पड़ती है, इस पर विचार करने की ज़रूरत है। जब से वे होश सम्हालती हैं, उन्हें यह समझने का मौक़ा मिलता है कि हमारे कारण, हमारे माता-पिता को एक दिन मुसीबत का सामना करना पड़ेगा और वह दिन होगा, हमारी शादी का। इन बातों के जानने से उनकी पूरी जिन्दगी दुख में रहा करती है और बड़े सङ्कोच के साथ उनको अपना जीवन बिताना पड़ता है।

ग़रीब लड़कियों को देखकर मेरे हृदय में न जाने कितने भाव उठा करते हैं। मैं सोचा करती हूँ कि धनिकों की लड़कियों को देखकर, उनके दिलों में दुर्बलता पैदा होती होगी, वे सोचती होंगी कि उनकी शादियां अच्छे घरों में होंगी और इसलिए होंगी कि उनके माता-पिता दहेज में बड़ी-बड़ी रक़में दे सकेंगे। इसका नतीजा यह होगा कि उनकी लड़कियों को अच्छा घर मिलेगा और उनकी जिन्दगी, सुख की जिन्दगी बन सकेगी। हमारी जिन्दगी दुख में रहेगी। अच्छा घर न मिलेगा और इसलिए न मिलेगा कि हमारे माता-पिता ग़रीब हैं और वे अच्छा दहेज न दे सकेंगे,

जिन ग़रीब लड़कियों के सामने इस प्रकार के विचार रहते

हैं, उनकी जिन्दगी कितनी सकोचपूर्ण होती है, इसका अनुमान लगाया जा सकता है। फिर भी लोग दहेज का पालन करते हैं और उसको जिन्दा रखने के लिए स्वयं आगे बढते हैं। समाज की यह अवस्था अच्छी नहीं है। लाखों और करोडों लडकियों और स्त्रियों का अभिशाप दहेज के नाम पर रोजाना होता है।

धनवानों की लडकियाँ

दहेज का नाम बुरा होता है। लोग कहते हैं कि जिनके पास धन है, उनको दहेज से भला क्या तकलीफ हो सकती है। देखने सुनने में तो ऐसा ही मालूम होता है और यह भी सही है कि जितनी तकलीफ दहेज के कारण गरीबों को होती है, उतनी अमीरों को नहीं हो सकती। लेकिन इतनी ही बात नहीं है। लोगों का ख्याल है कि लडके वालों के सामने, लड़की वालों का सिर हमेशा नीचा रहता है। क्यों, इसलिये कि लडकी वाला शादी में अपनी लड़की देता है। इस प्रकार की बातें समाज में चल रही हैं।

लेकिन सत्य कुछ और है। लडकी वाले का सिर नीचा होता है, यह कहना मूर्खों का है। सिर नीचा होता है, पाप और अपराध करने से। जब तक कोई अपराध नहीं करता, तब तक उसका मस्तक नीचा होने की कौन सी बात है। इस प्रकार के विचार बुद्धिमानी के नहीं हैं और न उनके साथ कोई तर्क ही होता है।

यदि बुद्धिमानी से काम लिया जाय और जीवन के सत्य को समझा जाय तब तो होना चाहिए कि लडके के मुकाबिले में, लड़की का स्थान सम्मानपूर्ण होता है। इसलिए आज के

शिक्षित समाज में, पुरुषों के मुकाबिले में स्त्रियों को अधिक आदर दिया जा रहा है। संसार की नयी शिक्षा और सभ्यता में लड़कियों और स्त्रियों को सम्मानपूर्ण स्थान मिल रहा है, यह प्रसन्नता की बात है। इसे कोई भी समझदार आदमी और आज का शिक्षित एवम् सभ्य व्यक्ति बार बार स्वीकार करेगा।

फिर भी, यह कहना कि लड़की वाले का मस्तक हमेशा नीचा होता है, बहुत बड़ी नीचता है। जिनके विचार दकियानूसी हैं जिनको आज की शिक्षा और सभ्यता का ज्ञान नहीं है और जो पुरानी सड़ी हुई वायु में साँसें ले रहे हैं, वे जो चाहें कह सकते हैं। संतोष की बात यह है कि उनकी संख्या धीरे-धीरे कम हो रही है और समाज जीवन के सत्य को पहिचानने लगा है।

हाँ तो, प्रश्न यह था कि दहेज का धनवानों पर और उनकी लड़कियों पर क्या प्रभाव पड़ता है? पहली बात तो यह है कि शादी में दहेज का नाम बुरा होता है। दहेज या रिश्वत उसी को देनी पड़ती है, जिसमें कुछ कमजोरी या खराबी होती है। रिश्वत चोरी का काम है इसीलिए रिश्वत चोरी से ली जाती है। यह एक अपराध है, इसीलिए सरकारी क़ानूनों में रिश्वत के लिए दण्ड की व्यवस्था है। मैं ऊपर बता चुकी हूँ कि दहेज और रिश्वत—दोनों एक ही चीज हैं।

मैं बहुत से धनवानों को जानती हूँ। लेकिन कभी कोई ऐसा धनवान परिवार मुझे नहीं मिला जिसको दहेज देना खलता न हो कितने ही मौक़ों पर ऐसे लोगों से और धनिक माता-पिताओं से बातें करने का मुझे मौका मिला है, मैंने उन्हीं की

जवानी, दहेज के विरुद्ध बहुत सी बातें सुनी हैं और मैंने उनको कोसते देखा है।

यह सही है कि केवल दहेज के कारण लड़कियों का स्थान अनादर भरी निगाहों से देखा जाता है। माता पिता के घर से लेकर, सास और ससुर के यहाँ तक जो व्यवहार उनको मिलता है, उसमें सम्मान नहीं होता निरादर होता है। मैं मानती हूँ कि सभी लड़कियों के सम्बन्ध में यह नहीं कहा जा सकता। लेकिन मैं फिर भी साहस पूर्वक फिर इस बात को कहती हूँ कि कुछ संख्या में, ससुराल जाने पर जो सम्मान समझा जाता है, वह सम्मान नहीं है, ससुराल वालों की कृपा है। कृपा और सम्मान में बहुत अन्तर होता है।

थोड़ी देर के लिए अगर यह बात मानली जाय कि धनवानों को दहेज नहीं खलता इसलिए कि उनके पास रुपये की कमी नहीं होती। तो भी एक बात विचारणीय है। धनवान माता-पिता अपनी लड़कियों की शादियों में हजारों और लाखों खर्च करके जहाँ वे एक ओर अपनी बहनों और बेटियों को सौभाग्यवती बनाते हैं, वहीं पर वे दूसरी ओर ग़रीब लड़कियों के सामने एक भयानक संघर्ष उत्पन्न करते हैं। इसका फल अच्छा नहीं होता। विवाह जीवन का एक साधारण प्रश्न है और अनिवार्य समस्या है। उस का मार्ग सभी श्रेणी की लड़कियों के लिए समान रूप से खुला होना चाहिए। और उस पथ के ऐसे नियम होने चाहिए जिससे प्रत्येक लड़की अपनी योग्यता के अनुसार अपना घर बना सके।

विवाह के दिन

मनुष्य को पवित्र बनाने के लिए समाज ने विवाह का नियम रखा है। इसके द्वारा जीवन की बहुत बड़ी अशान्ति और असतोष का नाश होता है। विवाह के नियम का पालन करके मनुष्य अपने जीवन को सुखी बनाता है। इसलिए विवाह हमारे जीवन में एक पवित्र संस्कार है।

मनुष्य जाति में विवाह का नियम बहुत प्राचीन काल से चला आरहा है। इसका विरोध न आज है और न पहले कभी था। आगे भी विवाह की प्रथा का विरोध कहीं दिखायी नहीं पड़ता। यह सही है कि वर्तमान दिनों में विवाह के सम्बन्ध में अनेक प्रकार की आलोचनायें होने लगी हैं। इन आलोचनाओं का मतलब यह नहीं है कि किसी को विवाह के साथ विरोध हो। विरोध इस बात का चल रहा है कि उसके द्वारा विवाह के उद्देश्य की पूर्ति नहीं होती।

इसमें सदेह नहीं कि विवाह के जीवन में अनेक प्रकार की अनावश्यक बातें पैदा हो गयी हैं। उनके कारण अर्थ का अनर्थ प्राय: हो जाता है। बल्कि सही बात तो यह है कि एक बड़ी सख्या में स्त्री और पुरुष, जिन्दगी के सुख से वञ्चित हो जाते हैं। इसमें विवाह का कोई दोष नहीं है। दोष है, उसमें मिथ्या विचारों और प्रचारों का। शिक्षा के अभाव में और अनुभव की कमी के कारण बहुत सी झूँठी बातें और बनावटी प्रपञ्च उसमें शामिल हो गये हैं।

इस बनावट और मिलावट के कारण विवाह का सत्य काम नहीं करता और विवाहित जीवन कितने ही अंशों में अनेक खराबियों का कारण बन जाता है। यह सभी जानते हैं कि लड़की और लड़के में विवाह के सम्बन्ध में बड़ी-बड़ी अभिलाषायें होती हैं, लेकिन उन अभिलाषाओं में और विवाहित जीवन में बड़ा अन्तर होता है। स्त्री-पुरुष के जीवन में वे कल्पनायें नहीं रह जातीं जो आरम्भ में होती हैं।

लड़कियों पर प्रभाव

लड़की हो अथवा लड़का, विवाह के प्रति उत्साह और आकर्षण होना स्वाभाविक होता है - इसकी उनको कहीं शिक्षा नहीं मिलती। सीखने के लिए कहीं उनको जाना नहीं पड़ता। विवाह के योग्य अवस्था होने पर उनमें उत्साह का पैदा होना प्रकृति का नियम है।

ऐसी दशा में लड़कियों में विरोधी भावना का होना अच्छा नहीं मालुम होता। यहां पर मैं साफ़-साफ़ लिखना चाहती हूँ। उसका मतलब यह है कि जो बात झूठी और ग़लत है, वह हमारे जीवन से मिट जाना चाहिए और जो बात सही और स्वाभाविक है, उसी का रह जाना ज़रूरी होता है। जो चीज़ ग़लत होती है, उससे कभी न तो शांति मिलती है और न सुख ही उससे प्राप्त होता है। हमारी ज़िन्दगी का सुख सत्य और सही बातों पर निर्भर है।

विवाह के सम्बन्ध में लड़कियाँ बहुत संकोच और झिझक से काम लेती हैं। उनके संकोच को देखकर मालूम होता है कि वे विवाह को अपने लिए या तो मुसीबत का कारण समझती हैं अथवा उसे पातक के रूप में देखती हैं। लेकिन विवाह न तो

संकोच करने के योग्य है और न उससे मुँह छिपाने की जरूरत है। इसीलिए इस बात को साफ-साफ और सही-सही समझ लेना चाहिए। नहीं तो लाभ के स्थान पर हानि होना और सुख के स्थान पर जिन्दगी का दुख पाना अधिक सम्भव हो जाता है। इसीलिए इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

अगर सही बातों को सोचा जाय और उनको महत्व देने की जरूरत समझी जाय तो यह कहना अनुचित न होगा कि विवाह प्रसन्नता का कारण होता है। उसमें संकोच और लाज की जरूरत नहीं होती।

समाज में आमतौर पर लड़कियों को विवाह के सम्बन्ध में अपनी अरुचि और अनिच्छा का सुबूत देना पड़ता है। इसमें उनको कुछ कहने सुनने की जरूरत नहीं होती। उनको ऐसे व्यवहार करने पड़ते हैं अथवा यों कहा जाय कि वे ऐसा भाव जाहिर करती हैं, जिससे विवाह के सम्बन्ध में उनकी किसी प्रकार की प्रसन्नता प्रकट न हो सके।

ऐसा होना न तो स्वाभाविक है और न मुनासिब ही है। इसमें लड़कियों को किसी प्रकार का दोष नहीं दिया जा सकता। कारण यह है कि उनको समाज के व्यवहारों को देखकर अपने तरीके बनाने पड़ते हैं। यदि वे ऐसा न करें तो वे लोगों की नजरों में अच्छी न समझी जाँय। इसीलिए उनको सत्यता और स्वाभाविकता के विरुद्ध अपने आप को जाहिर करना पड़ता है। लेकिन जिन्दगी की यह सचाई नहीं होती। इसलिए मैं उन लड़कियों को, जिनके विवाह हो रहे हैं अथवा होने जारहे हैं, स्पष्ट बताना चाहती हूँ कि वे इस पर सोचें और सही सही बातों का निर्णय करें। उसके बाद अपनी जिन्दगी को उसी के हिसाब से बनावें। इसी में स्त्री-जाति का कल्याण है।

लड़कियों के प्रति व्यवहार

विवाह के सम्बन्ध में लड़कियों को उदासीन बनाने का काम माता पिता और परिवार के स्त्री पुरुषों के द्वारा होता है। दूसरे लोग भी इसमें सहायक बनते हैं। इसको मैं भली-भांति जानती हूँ। मैंने इसको समझने की कोशिश की है, लेकिन किसी भी तरह से यह व्यवहार जरूरी नहीं मालूम हुआ।

लड़कियों के उदासीन बनाने से बहुत बड़ा नुकसान होता है। मैं ऊपर बता चुकी हूँ कि विवाह हमारे जीवन का अत्यन्त शुभ और पवित्र सस्कार है। फिर उसके सम्बन्ध में उदासीन होने अथवा उदासीन बनाने का क्या अभिप्राय होता है? जहां तक मैंने समझा है, शिक्षा के न होने के कारण समाज में इस प्रकार की बातें पैदा होती हैं और उसका जो दूषित फल होता है, उसे हमीं को भोगना पड़ता है। यह बहुत दुख की बात है।

विवाह के सम्बन्ध में प्रसन्नता के साथ लड़कियों को भाग लेना चाहिए। वे जितनी ही खुश रहेंगी, उनका विवाहित जीवन उतना ही प्रसन्नता पूर्ण बनेगा। जिस कार्य में हमको हर्ष नहीं मालूम होता, वह हमको सुखी कैसे बना सकता है।

इस लिए यह निहायत जरूरी है कि विवाह के मामले में लड़कियाँ बुद्धिमानी के साथ भाग लें और अपने जीवन के भविष्य को सुखमय बनाने के लिए स्वय कोशिश करें। जिस काम में कोशिश की जाती है, उसम सफलता मिलती ही है। इसलिए उदासीन रहना अथवा दुख मनाना एक अपशकुन का काम होता है इसका बहुत बुरा प्रभाव विवाह के कार्य में पड़ता है। नतीजा यह होता है कि विवाह के सम्बन्ध में लड़कियों का जिस प्रकार का व्यवहार आरम्भ होता है, वैसा ही और उससे

भी खराब उनका विवाहित जीवन बीतता है। इसलिए इन बातों को बदलने में जितनी जल्दी की जायगी उतना ही अच्छा है।

मैं बार-बार इस बात को स्वीकार करती हूँ कि इसमें लड़कियों का अपराध नहीं है। अपराध है माता पिता का, घर के स्त्री-पुरुषों का और बाक़ी समाज का। पुरानी रूढ़ियों ने झूठी और ग़लत बातों को फैला रखा है। स्त्री-पुरुषों को उनके समझने का ज्ञान नहीं होता। इसलिए एक दूसरे की देखा देखी में सभी लोग वैसा ही करने लगते हैं।

समाज की इस हालत को देख कर मुझे बहुत असंतोष होता है। यहाँ पर मैं यह भी स्पष्ट कर देना चाहती हूँ कि इस तरह की बातें समाज में सभी जगह एक-सी नहीं हैं। अशिक्षित परिवारों में इस प्रकार के बन्धन अधिक जकड़े हुए मिलते हैं। एक लड़की की घटना का मैं यहाँ उल्लेख करना चाहती हूँ। उससे लड़कियों के विचारों का पता चलता है।

एक अच्छी भी लड़की की शादी हो रही थी। उसका त्रिवेणी नाम था। दिन बहुत क़रीब थे। लड़की सयानी थी और देखने-सुनने में बहुत अच्छी थी। तीन-चार स्त्रियों के सामने मैंने उससे उसके विवाह के सम्बन्ध में कुछ बातें कीं। मैंने पूछा—त्रिवेणी, किस दिन तुम्हारी बारात आ रही है?

त्रिवेणी ने धीरे से मुस्करा दिया। उसने कुछ जवाब न दिया। मैंने हँस कर फिर पूछा—त्रिवेणी, तुमने बताया नहीं?

मेरी बात को सुन कर त्रिवेणी ने मेरी ओर देखा और छिपी हुई मुस्कराहट के साथ उसने कहा—क्या?

मैंने फिर पूछा—तुम्हारी बरात कब आ रही है?

"मैं क्या जानूँ"।

त्रिवेणी की बात को सुन कर मैंने आश्चर्य के साथ उसकी ओर देखा और कहा—तुम जानती नहीं हो या मुझको बताना नहीं चाहती हो ?

त्रिवेणी ने फिर कहा—"मुझे क्या मालूम"।

त्रिवेणी से बात करने का मुझे यह पहिला मौक़ा न था। वह मुझसे खूब बात करती थी और मैं भी उससे बातें किया करती थी। अपनी शादी के सम्बन्ध में वह पहले एक-दो बार बातें कर चुकी थी। लेकिन जब उसने बातें की थीं, तब वह अकेली मेरे पास थी। इसलिए उन मौकों पर उसने इतना संकोच न किया था, जितना संकोच उसने दूसरी स्त्रियों के सामने किया।

त्रिवेणी के पास जहाँ पर मैं बातें कर रही थी, वहाँ पर और भी स्त्रियाँ बैठीं थीं। मेरी बातों को सुन कर उनमें से एक स्त्री ने कहा—त्रिवेणी के विवाह की बात आप त्रिवेणी से क्या पूछती हैं ?

मैंने कहा—मैंने ब्याह की बात नहीं पूछी, बारात आने की बात पूछी है।

उसने कहा—हाँ हाँ, बारात की बात सही।

"तो फिर किससे पूछूँ ?"

"आपको पूछना चाहिए त्रिवेणी के माँ बाप से, वही इस बात को बता भी सकते हैं।"

"और त्रिवेणी ?"

"त्रिवेणी भला क्या बता सकती है।"

मैंने कहा—मैंने आपकी बात समझी नहीं। त्रिवेणी इसको क्यों नहीं बता सकती ?

उसने हँसकर कहा—लड़कियाँ कहीं अपनी शादी की बातें करती हैं ?

उसकी बात सुन कर मुझे आश्चर्य नहीं हुआ। मैं पहले से भी इस बात को जानती थी। फिर भी मैंने कहा—अपने ब्याह से लड़कियों को कुछ अदावत होती है ?

मेरी बात को सुन कर, बैठी हुई स्त्रियाँ हँसने लगीं। जो स्त्री मुझसे बात कर रही थी, उसने हँसते हँसते कहा—अदावत तो नहीं होती।

"तो फिर क्या बात है ?"

उसने कहा—आप पढ़ी-लिखी हैं, आपको मैं क्या समझाऊँगी।

मैंने कहा—आखिर कुछ तो बताओ।

उसने गम्भीर होकर कहा—बात यह है कि हम लोगों में ऐसी चाल है कि लड़कियाँ स्वय अपनी शादी के सम्बन्ध में बातें नहीं करतीं।

"और कुछ ?"

"और कुछ नहीं।"

मैंने कहा—आप लोगों की चाल मैं जानती हूँ लेकिन यह चाल गलत है। लड़कियाँ अगर अपने ब्याह की बातों से सम्बन्ध रखें, बातें करें और उसके सम्बन्ध में सभी कुछ जानें और समझें तो उससे बहुत फ़ायदा है।

मैंने कुछ देर तक उन स्त्रियों को इसके सम्बन्ध में बहुत-सी बातें सुनायीं, वे ध्यान पूर्वक सुनती रहीं। मैंने जितना भी कहा उसको उन्होंने मजूर किया। उस समय ख़ास तौर पर मैंने यह देखा कि त्रिवेणी मेरी बातों से बहुत प्रसन्न हो रही थी।

सखियाँ और सहेलियाँ

साथ ही लड़कियों, सखियों का व्यवहार इन दिनों में बहुत अच्छा होता है। आपस की बातों में अनेक प्रकार के मनोरंजन होते हैं और जिस लड़की की शादी होने जाती है, अथवा हाल में होती है, उसके साथ उसकी सहेलियों और सखियों की मधुरता से भरी हुई बातें होती हैं। विवाहिता लड़कियाँ, बड़ी स्त्रियाँ, परिवार की नारियों और दूसरे जनों से परहेज करती हैं, बातें नही करतीं और संकोच तथा लिहाज से काम लेती हैं। लेकिन अपने साथ की लड़कियों के साथ उनका व्यवहार ऐसा नहीं होता।

इस समय का जीवन मधुर और सुखपूर्ण होता है। अगर विवाह के बन्धन बाधक न हों, सामाजिक कुरीतियाँ आपत्ति न पैदा करें और पुरानी रूढ़ियों की शैतानी समाज से दूर होजाय तो विवाह के दिनों का सुख बहुत सुन्दर और सुखमय होता है। इन्हीं दिनों में लड़कियों के भाग्य का निर्णय होता है और जिन्दगी कठिनाइयों पर विजय पाने के लिए एवम् सुखों का आलिंगन करने के लिए, अपने ही अनुकूल उनको सहृदय चरित्रवान और स्नेह पूर्ण जीवन के साथी और सहयोगी के साथ अपना जीवन एक करना होता है। सचमुच जिन्दगी के ये दिन अत्यन्त मधुर और सुखपूर्ण होते हैं।

लड़कियों की भावनायें

सभी के देखने और-सुनने में लड़कियां विवाह की बातों और उसके कार्यों से दूर रहती हैं। सही भी है। लेकिन उनका हृदय उन दिनों में अजीब प्रकार की बातें सोचा करता है।

सोचा क्यों न करे। उनकी ज़िन्दगी का, सदा-सर्वदा के लिए एक निर्णय पर जाता है—जीवन का एक मार्ग उनके लिए निश्चित होता है और भविष्य की ज़िन्दगी का स्पष्ट चित्र उनके सामने आता है।

फिर भला वे उन बातों से—विवाह के सम्पर्क से दूर कैसे रहें। दूर रहना ही अस्वाभाविक है किसी प्रकार समझ में नहीं आता। किन्तु उनकी दिलचस्पी का होना सर्वथा स्वाभाविक और प्रकृति के नियमों के अनुकूल है। यह अवस्था किसी एक लड़की की नहीं सभी की होती है। यह दूसरी बात है कि उनमें से कुछ लडकियाँ कम प्रभावित होती हैं और कुछ अधिक। लेकिन होती सभी हैं।

हाँ तो मैं यह लिख रही थी कि विवाह के दिनों में लडकियों के दिलों में अनेक प्रकार की कल्पनायें होती हैं और तरह तरह की बातों को वे मन ही-मन सोचा करती हैं। समाज के अनुचित बन्धनों के कारण वे अपनी उन बातों पर किसी प्रिय जन से भी कुछ बात नहीं कर सकतीं। फिर भी वे मन ही-मन अनेक तरह की बातें सोचती हैं और सभी तरह की बातों को जानने की इच्छा रखती हैं। ऐसा होना उचित और जरूरी है। .

प्राय लड़कियाँ अपने विवाह के सम्बन्ध में अपनी भावजों के साथ बातें करती हैं। भावजें अपने पतियों के द्वारा बहुत-सी बातों की जानकारी रखती हैं। बातें करके वे तरह-तरह की कल्पनायें करती हैं। ससुराल की अनेक बातों का अनुमान लगाती हैं वहा के पारिवारिक जनों के व्यवहारों पर तरह-तरह की बातें सोचती हैं और कुछ तो और भी आगे बढ जाती हैं।

भावजों के साथ-साथ, निकटवर्ती लडकियों और सखियों-

सहेलियों के साथ भी उनकी बातें होती हैं। इन तरीकों से उनको परिस्थिति का कुछ थोड़ा-बहुत ज्ञान हो जाता है। इसी लिए अनुकूल बातें मिलने पर उनको प्रसन्नता होती है, उनके दिलों में सतोष होता है और विरुद्ध बातों की जानकारी होने पर, सकोच और लाज की मारी हुई बहुत-सी लड़कियाँ दिल को मसोस कर रह जाती हैं, ठण्डी साँसें लेकर अपने भाग्य का स्मरण करती हैं। और कुछ मुँह खोलकर विरोध करती हैं।

कभी किसी को यह न सोचना चाहिए कि लड़कियों के दिलों में कुछ भाव नहीं होते अथवा वे अपनी जिन्दगी के सम्बन्ध में कुछ सोचती और समझती नहीं हैं। वे भी मनुष्य हैं। मनुष्यों की सी जिन्दगी रखती हैं। वे भी ससार का सुख पाना चाहती हैं और उन सभी बातों की इच्छा और अभिलाषा रखती हैं जो जिन्दगी में स्वाभाविक और जरूरी होता है। मेरा तो ख्याल यह है कि दूसरों की अपेक्षा और विशेषकर लड़कों के मुक़ाबिले मे उनकी भावनायें तीव्र और अधिक होती हैं।

इसका कारण है। मानव जीवन की जिनको जानकारी है अथवा समझदारी के साथ जिन्होंने मनुष्य के जीवन का अध्ययन किया है, वे जानते हैं कि एक स्त्री की कल्पना और भावना, पुरुष की अपेक्षा अधिक गभीर होती है। इसका प्रवाह छोटी अवस्था से ही स्त्रियों में मिलता है। इसके सम्बन्ध में अधिक लिखने की जरूरत नहीं है। लेकिन यह सत्य है कि लड़कियों और स्त्रियों के जीवन में बहुत दूर तक सोचने और तुरन्त सोचने और समझने की स्वाभाविक योग्यता होती है।

विवाह की तैयारियाँ

लड़कियों के विवाह में घर के लोगों के सामने बहुत-से

काम होते हैं। लड़की के विवाह की तैयारी यों तो माता-पिता को बहुत पहले से करनी पड़ती है, लेकिन विवाह के दिन ज्यों-ज्यों क़रीब आते-जाते हैं, त्यों-त्यों काम अधिक हो जाते हैं। लड़की के विवाह मे आठ-दस दिन पहिले से ही नाते-रिश्तेदार आने लगते हैं और सभी लोगों को कुछ न कुछ काम करना पड़ता है। माता-पिता इस बात का बहुत ध्यान रखते हैं कि लड़की के विवाह की तैयारी में कोई त्रुटि न रहने पावे। वे अपने प्रयत्न भर इस बात की चेष्टा करते हैं कि विवाह का प्रबन्ध अच्छा से अच्छा हो।

घर की बड़ी-बूढ़ी स्त्रियों के हाथों में घर के अन्दर का प्रबन्ध रहता है और बुजुर्ग तथा अनुभवी पुरुषों के हाथों में बाहरी इन्तजाम रहता है। बारात आने के पहले तक विवाह की पूरी तैयारी कर लेना आवश्यक होता है।

जो जेवर, कपड़े, बरतन अन्य वस्तुएँ लड़की को देने के लिए इकट्ठा की जाती हैं, वे सब आने वाली स्त्रियों को दिखायी जाती हैं, इस समय जिस लड़की का विवाह होने को होता है, वह भी उन्हें देखने, समझने और जानने की इच्छा रखती है। दबी निगाह से, अपने भावों को अप्रकट रख कर वह लड़की उन वस्तुओं को देखती है और समझती भी है। लेकिन निसंकोच होकर, दूसरी स्त्रियों और लड़कियों की तरह वह उन वस्तुओं को नहीं देख सकती।

विवाह होने के छः सात दिन पहिले से ही लड़कियों के सामने बंधन आजाता है। उन्हें न कहीं आने-जाने को मिलता है, न अधिक किसी से बोलने बताने को और न कुछ काम काज करने को, वे एक कमरे में दिन-भर बैठी रहती हैं। यदि

उनकी सहेलियाँ उनके पास आगयीं, तब तो उनका कुछ समय कट भी जाता है, नहीं तो बेचारी निकम्मी बैठी रहती हैं। उनके सामने यह आजादी नहीं रहती कि वे अपने विवाह के तैयारियों को देख सुन सकें। यहाँ कैसा प्रबन्ध हो रहा है तथा कौन स्त्रिया क्या कर रही हैं आदि आदि बातों को भी वे जानने की अधिकारिणी नहीं रह जातीं। इससे उनकी तबियत ऊबने लगती है किन्तु विवश होती हैं। यदि वे इसके विरुद्ध करें तो घर से लेकर बाहर तक—सभी स्त्रिया उनको निर्लज्ज कहेंगी और उनके प्रति व अनादर का भाव प्रकट करने लगेंगी।

यह तो स्वाभाविक है कि ये सब बातें लड़कियों को अनिच्छा पूर्वक करनी पड़ती हैं। वे तो प्रत्येक बात को समझना और जानना चाहती हैं, किन्तु समाज का बंधन उन्हें स्वाभाविकता से रोकता है। ये बन्धन अच्छे नहीं होते। मेरी समझ म प्रत्येक लड़की को इस प्रकार की स्वाधीनता होन चाहिए कि वह अपने विवाह में होने वाली तैयारियों को देख और समझ सकें।

लड़कियों में परिवर्तन

स्त्री जीवन वास्तव में विवाह के बाद शुरू होता है। विवाह के पहले लड़कियाँ, लड़कियाँ कहलाती हैं। अवस्था से इसका कोई सम्बन्ध नहा है। छोटी अवस्था म भी, शादी हो जाने पर एक लड़की स्त्री की जिन्दगी में बदल जाती है।

इतना होने पर भी देखा यह जाता है कि विवाह का समय आने पर और विशेषकर उसका कार्य शुरू होने पर लड़कियों मे परिवर्तन होने लगते हैं, लड़कपन का अन्त होता है और जीवन की गम्भीरता उनके स्वभाव में अपने आप प्रवेश करने लगती

है। जिन लोगों ने लड़कियों की जिन्दगी में इन बातों को अनुभव किया है और समझने की कोशिश की है, उन्होंने भली-भाँति इस परिवर्तन को पहचाना है।

लड़कियों की शादी का एक निश्चित समय होता है। यह अवस्था उस समय आरम्भ होती है जब उनके शरीर में योवनावस्था का विकास होता है। शरीर के सभी अंग और प्रत्यंग विकसित और गम्भीर होने लगते हैं। लड़कियों का यह परिवर्तन न केवल शारीरिक होता है, बल्कि मानसिक भी। यह दोनों प्रकार के परिवर्तन उनकी जिन्दगी में बहुत साफ-साफ होता है। इन परिवर्तनों के साथ उनकी अवस्था एक नयी जिन्दगी में बदलने लगती है। उस समय माता-पिता का यह धर्म हो जाता है कि वे उनके व्याह का प्रबन्ध करें।

विवाह के दिनों की कुछ बातें

समाज की कितनी ही पुरानी और गलत बातो के सम्बन्ध में ऊपर लिखा जा चुका है। विवाह-संस्कार हमारे जीवन का बहुत पुराना संस्कार है। न जाने कितने युगों से मनुष्य के जीवन में इसकी व्यवस्था चली आ रही है। बहुत पुरानी बात होने के कारण उसमें अनेक अनावश्यक और व्यर्थ की बातो का शामिल हो जाना बहुत स्वाभाविक मालूम होता है।

असंगत बातो के मिल जाने पर उसके सही रूप का निर्णय करना सब का काम नहीं होता। इस अवस्था में यदि सुधार न हुआ तो उसका मैला कुचैला रूप समाज में चला करता है। विवाह के सम्बन्ध में यही बात हुई है। साधारण स्त्री-पुरुषों का इसमें कुछ अपराध नहीं होता।

पहिले लोगों ने विवाह के कार्यों का सम्पादन जिस प्रकार

कर रखा है, उसकी और उसकी किसी अच्छाई-बुराई की मैं यहाँ पर आलोचना नही करना चाहती। लेकिन यह लिखना जरूरी है कि हमारे समूचे देश में विवाह की प्रणाली एक होने पर भी उसकी विधियाँ बहुत तरह की काम में लायी जाती हैं। पंडितों ने इन विधियों के सम्बन्ध में बड़ी मनमानी कर रखी है। इसी का यह नतीजा हुआ है कि इधर-उधर की बहुत सी बातें उसमें आकर शामिल हो गयी हैं। इससे बड़ा गड़बड़ हुआ है।

जैसे भी हुआ हो, शादी के मामले में व्यर्थ की बहुत सी बातें पैदा करदी गयी हैं। साधारण समाज उन पर विश्वास करता है। इस तरह की निरर्थक बात कितनी ही पहले लिखी जा चुकी हैं और यहाँ पर अधिक न लिख कर दो चार बातों का उल्लेख कर देना ही काफी होगा, इससे स्त्री पाठिकाओं को सही-सही बातों की शुद्ध जानकारी हो सकेगी।

सब से पहली बात विवाह के दिनों में लड़कियों की जिन्दगी की जो खटकने वाली होती है, यह है उनका अप्रसन्न और उदास रहना। इसके सम्बन्ध में ऊपर लिखा जा चुका है। उनकी यह अप्रसन्नता यहाँ तक बढ़ती है कि विवाह के बाद ससुराल जाने के समय उनको फूट फूट कर और चिल्ला चिल्ला कर रोना पड़ता है। मैंने तो जेल जाते हुए न जाने कितने लोगों को देखा है, लेकिन वे भी रोते नहीं हैं और अदालतों से जिन अपराधियों को फाँसी की आज्ञा होती है, उनको भी कोई रोते नहीं देखता। फिर इन लड़कियों के ससुराल जाने के समय और विदा होने के मौक़े पर रोने का क्या अभिप्राय ?

समाज के इन झूठ रिवाजों को मूर्खता के सिवा और क्या कहा जाय। इस प्रकार की बातों के कारण हमारा समाज और

भारतीय स्त्रियों का जीवन, दूसरे देशों में हंसी का कारण बन गया है। सचमुच लज्जा की बात है। जो लोग समझते हैं और दूसरे देशों की हँसी को जानने का मौका पाते हैं, उनका सिर लाज के मारे नीचा हो जाता है। यहाँ पर मैं इतना ही कहना चाहती हूँ कि इस प्रकार की असंगत बातों को लड़कियाँ और स्त्रियाँ अपने जीवन से जितनी जल्दी निकाल कर बाहर करें, उतना ही हमारे स्त्री-जीवन के लिए उत्तम है।

एक बात और बड़े आश्चर्य की है। पुराने विचारों की स्त्रियाँ इन झूठे प्रपंचों के बढ़ाने का काम करती हैं। अगर कुछ समझदार लड़कियाँ और स्त्रियाँ अपने आप को झूठे प्रपंचों से अलग करने की कोशिश करती हैं और अपने व्यवहारों को बदलती हैं तो दक़ियानूसी स्त्रियों का पेट फूलने लगता है। वे कोसने का काम करती हैं, घर-घर जा कर निन्दा करती हैं और मनमानी बातें बकती हैं। इसका एक दूषित प्रभाव पड़ता है।

असल में हम को सुधार की ओर बढ़ना चाहिए। जो बात सही मालूम हो, उसे हम लोग स्वीकार करें और जो बातें झूठी और बनावट की मालूम हों, उनको बदल देना चाहिए। स्त्रियों को इस बात की परवाह न करना चाहिए कि हमारी कोई निन्दा करेगा और इधर-उधर बातें फैलायी जायँगी, हम स्त्रियों में साहस की जरूरत है। सत्य का पक्ष लेने में लड़कियों और स्त्रियों को न तो कभी संकोच करना चाहिए और न किसी की परवाह करना चाहिए। धीरे-धीरे परिवर्तन का काम शुरू होगा और सुधार की ओर आगे बढ़कर स्त्रियाँ स्वयं अपना मस्तक ऊँचा करेंगी।

ऐसे मौक़ों पर एक सावधानी की बड़ी जरूरत है। पुराने

विचारों की स्त्रियाँ जबान की कड़वी होती हैं, किसी लड़की और स्त्री में सुधार और परिवर्तन देखकर वे आपे से बाहर हो जाती हैं। इसका नतीजा कभी कभी बहुत खराब होता है। लड़ाई झगड़ा हो जाना तो एक स्वाभाविक बात है। मैंने तो ऐसे मौक़ों पर पैदा होने वाली अनेक खराबियों को देखा है।

मैं कभी भी किसी लड़की या स्त्री को लड़ने की सलाह नहीं देसकती, समझदार लड़कियाँ और स्त्रियाँ बुद्धिमानी से काम लें, इसी में उनकी प्रशंसा होती है। लेकिन साहस के साथ अपने विचारों में वे दृढ़ रहें, इसकी बड़ी आवश्यकता है।

विवाह हो जाने पर लडकियाँ ससुराल चली जाती हैं, इस विदा का कार्य बहुत निश्चित नहीं होता। कभी कभी विदा हो जाती हैं और कभी नहीं भी होतीं। आम तौर से माता पिता की इच्छा पर लड़कियों की विदा निर्भर होती है। यों तो कहा जाता है कि शादी के बाद लड़कियों पर माता पिता का कोई अधिकार नहीं होता। यह तो हुई क़ानूनी बात, लेकिन व्यवहार में ऐसा नहीं होता। खास तौर पर जब लडकियाँ छोटी होती हैं, उस दशा में अधिकाश मौक़ों पर उनकी विदा नही होती।

यह भी सभी को मालूम है कि माता पिता का घर लड़कियों का घर नहीं कहलाता। शादी हो जाने के बाद जब वे ससुराल जाती हैं तो वही घर उन का अपना घर कहलाता है। समाज का ऐसा क़ायदा है और लडकियाँ तथा स्त्रियाँ भी इस बात को जानती हैं, लेकिन वे व्यवहार में अथवा बात चीत में इस को अदा नहीं करती।

शादी के पहले लडकियों का जो जीवन होता है शादी के बाद वह बिलकुल बदल जाता है। हिन्दू समाज के बधन इसमें और भी अधिक कठोर हैं। यद्यपि दूसरी जातियों में भी कुछ इसी प्रकार की बातें देखी जाती हैं। मुसलमानो में भी अधिकाश बातें वैसी ही होती हैं जैसी कि हिन्दू समाज में। यह बात शायद इसलिए है कि हमारे देश में दोनों जातियाँ साथ साथ रहती हैं और दोना का एक, दूसरे पर प्रभाव पडा है।

शादी के पहिले की आज़ादी माता-पिता के घरमें छूट जाती है। बोलने, बताने, उठने-बैठने और कहीं आने-जानेमें परदे और परहेज से काम लेना पड़ता है। यह परहेज बहुत उनकी स्वतंत्रता के विरुद्ध होता है। दूसरे देशों में ऐसा नहीं है। वहां पर स्त्रियों का जो व्यावहारिक जीवन देखने में आता है, वह हमारे देश से बिलकुल भिन्न है। यद्यपि आज की शिक्षा ने हमारे देश में भी इस दशा को बदलने का काम किया है और आगे इस प्रकार के परिवर्तन अधिक दिखायी देते हैं।

ससुराल में बहुत दिनों तक स्त्रियों का जीवन एक सीमा के अन्दर चलता है। सास और ससुर वहां के अधिकारी होते हैं। इतना ही नहीं, बल्कि होता यह है कि जब तक स्त्रियों की अवस्था अधिक नहीं हो जाती, उस समय तक उनके जीवन पर ससुराल की पारिवारिक स्त्रियों का बहुत अंशों में अंकुश रहता है। और स्त्रियां उसे मानती हैं।

ससुराल में स्वागत

ससुराल जाने पर यद्यपि स्त्रियों को बड़े संकोच से काम लेना पड़ता है। माता-पिता के घर की भांति वहां का जीवन प्रारम्भ नहीं होता। बहुत बातों में उनके सामने बन्धन रहता है। परिवार की स्त्रियों के इशारों पर उनको अपना व्यवहार बनाना पड़ता है।

आरम्भ में ससुराल आयी हुई नव-वधू का आदर होता है। उसको देखने की सभी स्त्रियों की इच्छा होती है। उसके आदर और स्वागत के रूप में हमारे यहां एक नियम की व्यवस्था है और वह यह कि नव-वधू को देखने में अधिकारिणी स्त्रियों को भेंट में कुछ देना पड़ता है। इस भेंट की कीमत का कुछ निश्चय नहीं होता। अपनी-अपनी शक्ति और

सियत के अनुसार नव-वधू को कुछ देने का एक विधान है, उसको ग़रीब और अमीर—सभी प्रकार के परिवारों में पालन किया जाता है।

ससुराल का आदर

ससुराल आने पर वधू का आदर होता है। इस प्रकार का आदर स्वाभाविक और आवश्यक है। समाज में इसको एक नियम के रूप में माना जाता है। परिवार की छोटी और बड़ी सभी स्त्रियां उसको आदर की दृष्टि से देखती हैं और व्यवहार में भी आदर जाहिर करती है। प्रारम्भ में ससुराल आने पर वधू इसकी अधिकारिणी होती है।

परिवार के पुरुष भी इस प्रकार का आदर प्रकट करने में भाग लेते हैं। होना भी चाहिये। अधिकारी स्त्रियों और पुरुषों के द्वारा नव-वधू को रुपये-पैसे, जेवर और मूल्यवान वस्त्र भेंट में मिलते हैं। इस प्रकार ससुराल के जीवन का प्रारम्भ होता है।

पति की ओर से आदर और सम्मान मिलना स्वाभाविक है। यद्यपि उसका रूप दूसरों के देखने में अप्रकट होता है। फिर भी होता है। वास्तव में पति और पत्नी के जीवन को सुखी बनाने वाला दोनों का एक, दूसरे के लिए प्रेम ही होता है। लेकिन दोनों के व्यवहारों को समाज ने कठोर नियमों में बाँध कर रखा है। इस प्रकार का नियम समाज की अनुचित और अनावश्यक रूढ़ियों में से एक है।

नव-वधू की परीक्षा के दिन

इसमें सन्देह नहीं कि ससुराल की यात्रा नव-वधू के लिए

तरह तरह से उसे आदर, प्यार और सम्मान मिलता है। क़ीमती वस्त्र और आभूषण देकर नव-वधू को प्रसन्न किया जाता है।

दूसरे अर्थ में नव-वधू के लिए ससुराल का जीवन एक परीक्षा का स्थान हो जाता है। यह सही है कि यह उसका घर है और बाकी जिन्दगी वहीं पर उसे व्यतीत करनी पड़ती है। व्यतीत करनी पड़ती है, उस घर को अपना घर समझ कर और परिवार के लोगों को अपने सम्बन्धी समझ कर। फिर भी, आरम्भिक दिनों में अथवा यों कहा जाय कि ससुराल में प्रथम प्रवेश के बाद नव वधू की अनेक बातों में परीक्षा होती है।

एक तो परीक्षा वह होती है जिसमें विद्यार्थी फेल और पास होता है। उसमें असफल विद्यार्थी को बार बार सफलता प्राप्त करने के लिए मौक़ा मिलता है। लेकिन नव-वधू की परीक्षा एक विद्यार्थी की परीक्षा से कहीं कठिन और कठोर होती है। कठोर इस अर्थ में कि यदि वह एक बार ससुराल-वालों की परीक्षा में असफल अथवा अयोग्य साबित हो जाती है तो उसकी वह असफलता और अयोग्यता नव-वधू के लिए जीवन भर की हो जाती है। इसीलिए इस परीक्षा को कठोर और भयानक समझा जाता है।

पता नहीं ससुराल की इस परीक्षा को लड़कियां और स्त्रियां, परीक्षा के रूप में समझती हैं या नहीं। मैं तो बार-बार यही कहूँगी कि वह परीक्षा होती है और कठोर परीक्षा होती है।

अब प्रश्न यह है कि ससुराल की यह परीक्षा किन बातों में होती है ? यह प्रश्न ठीक है और प्रत्येक लड़की तथा स्त्री के

जानने योग्य है। यदि लड़कियाँ और स्त्रियाँ परीक्षा समझ कर उसको महत्व नहीं देतीं तो यह और भी आश्चर्य की बात है। इसलिए कि इस परीक्षा में सफल होने पर ही उनको अपना स्थान बनाने का मौक़ा मिलता है और यदि वे असफल साबित हुईं तो निन्दा के सिवा उनको कुछ और नहीं मिलता।

नव-वधू की परीक्षायें ससुराल आने पर अधिकांश रूप से पहली बार ही होती हैं और अनेक विषयों में उसकी योग्यता को समझने की स्पष्ट कोशिश की जाती है। जिन बातों में उसकी योग्यता का निर्णय किया जाता है, मुख्य रूप से वे इस प्रकार हैं:

१—स्वास्थ्य और रूप

२—बातचीत और व्यवहार

३—शिष्टता और सभ्यता

४—काम-काज और उनके करने के तरीक़े

५—परिवार के लोगो के साथ व्यवहार और कर्त्तव्य-पालन

इस प्रकार कितनी ही बातों में नव-वधू की योग्यता और अयोग्यता का अर्थ निकाला जाता है। मैं इसे परीक्षा के नाम से न पुकारती और न उसका उल्लेख करती। यदि ससुराल वालों का व्यवहार परीक्षा के रूप में न होता। लड़कों और लड़कियों से लेकर स्त्रियों और परिवार के बड़े-बूढ़े पुरुषों तक—सभी को मैंने उस बेचारी नव-वधू के परीक्षक के रूप में देखा है और मैंने उनको समझने की कोशिश की है।

घर के लोग छोटे हों या बड़े, स्त्री हों या पुरुष—सभी को नव-वधू की आलोचना करते हुए देखा और सुना है। उनकी आलोचनाओं को यहाँ लिख कर मैं इस विषय को विस्तार नहीं देना चाहती। लेकिन उस पर कुछ प्रकाश डालना जरूरी मालूम होता है।

होना तो यह चाहिए था कि नव वधू की परीक्षायें उसके विवाह के पहिले होतीं और उस समय उसकी योग्यता और अयोग्यता का निर्णय किया जाता। अयोग्य साबित होने पर अथवा परीक्षाओं में असफल सिद्ध होने पर उसके साथ होने वाला विवाह संस्कार मंजूर न होता। लेकिन आश्चर्य की बात तो यह है कि उसकी परीक्षायें उस समय आरम्भ होती हैं, जब उसकी जिन्दगी अन्तिम घड़ी तक के लिए उसी घर और परिवार के नाम निश्चित हो जाती है। और लोक और परलोक में कहीं पर भी उस घर और परिवार को छोड़ कर उसे कहीं ठिकाना नहीं मिलता।

विवाह के पहिले अगर उसकी परीक्षा नहीं ली गयी तो ससुराल आ जाने पर और अपने घर में, अपना स्थान पा लेने पर परीक्षा लेने अथवा आलोचना करने का न तो कोई अर्थ होता है और न उसके लिए किसी को अधिकार ही होता है।

इसके सम्बन्ध में एक बात और मैं लिखना चाहती हूँ। अगर कुछ बातों में नव वधू सुयोग्य नहीं साबित होती तो घर की स्त्रियाँ स्वयं उसका ढोल पीटने के लिए दूसरों के घरों में जाती हैं और एक जरूरी काम समझ कर घण्टा बातें होती हैं। परिवार के जो लोग ऐसा करते हैं, फिर चाहे वे स्त्रियाँ हों या पुरुष, मैं तो यही कहूँगी कि उस नव वधू के प्रति इस प्रकार का व्यवहार अत्यन्त नीचतापूर्ण होता है।

नव-वधू के कार्य और कर्त्तव्य

विवाह के पहिले लड़कियों का जैसा जीवन होता है, उसमें उनको स्वतन्त्रता तो रहती ही है लेकिन एक बात का, एक बहुत बड़ा अभाव होता है। विवाह के बाद की जिन्दगी का उनको

जो ज्ञान होता है, वह उचित मार्गों के द्वारा नहीं होता अर्थात उनको गुरुजनों के द्वारा न तो बताया जाता है और न सीखने का मौक़ा दिया जाता है।

इस दशा में लड़कियां जो कुछ देखती हैं, उसी को सीखती हैं। साधारण परिवारों में स्त्रियों का जीवन बहुत गया गुजरा होता है। न तो उनके साथ अच्छा व्यवहार होता है और न वे स्वयं अच्छा व्यवहार करना जानती हैं। नतीजा इसका यह होता है कि घरेलू जीवन बहुत अंशों में लड़ाई और झगड़ों का एक अखाड़ा बन जाता है।

इन घरों की हालतों को देख कर जो कुछ सीखा जा सकता है, वह और भी भयानक होता है। नव-वधू का कार्य क्या है और परिवार के साथ उसको किस प्रकार का कर्त्तव्य-पालन करना चाहिये, इसका उसे ज्ञान नहीं होता। इसलिए जो कुछ उसकी समझ में आता है, करती है। साथ ही परिवार के लोगों का और विशेषकर घर की सयानी औरतों का व्यवहार भी कम दूषित नहीं होता। इन हालतों में घर का जीवन कभी-कभी बहुत कड़वा हो जाता है।

सभी घरों और परिवारों की बात तो मैं नहीं कहती लेकिन साधारण गृहस्थों का जीवन बहुत सुखी नहीं होता। उसका कारण यह है कि उनके साथ और कठिनाइयाँ तो होती ही हैं, सबसे बड़ी खराबी उनके जीवन में आपस की कलह होती है।

मैंने तो देखा है, उस प्रकार के घरों में छोटी-छोटी बातों में लड़ाइयाँ होती हैं और वे बहुत आगे बढ़ जाती हैं। कभी-कभी इनके नतीजे अच्छे नहीं होते। घर बरबाद हो जाते हैं, मुसीबतों की संख्या बहुत बढ़ जाती है।

अगर घर के आदमी एक, दूसरे के साथ अच्छा व्यवहार करना जाने और एक, दूसरे को प्यार करना सीखें तो हजार मुसीबतों के बाद भी घरेलू जीवन बडे सुख का जीवन होता है। लेकिन यह हो कैसे ? इस प्रकार की शिक्षा कभी किसी को दी ही नहीं जाती। हमारी जिन्दगी में यह एक बहुत बडी कमी है।

इन्हीं हालतों में एक नव-वधू को अपना जीवन बिताना पडता है। अच्छाइयाँ और खराबियाँ सभी के साथ होती, हैं। मनुष्य को अगर शिक्षा और सभ्यता का ज्ञान न कराया जाय तो वह पशु तो होता ही है। इसलिए जब तक मनुष्य को इस प्रकार का ज्ञान नहीं दिया गया कि वह घर और परिवार के साथ अथवा दूसरे जनों के साथ मिल कर कैसे रह सकता है, तो फिर उसको किस प्रकार दोष दिया जाय।

मेरा तो खयाल है कि वे परिवार और घर बहुत भाग्यशाली होते हैं जिनमें प्रेम और प्यार की जिन्दगी चलती है।। आपस में लडाइयाँ नहीं होतीं। प्रत्येक एक, दूसरे का शत्रु नहीं होता। ऐसे घर प्रशसा के योग्य होतें हैं और बडे भाग्य से प्राप्त होते हैं।

यहाँ पर मैं इतना ही कहना चाहती हूँ कि घरों और परिवारों की शान्ति बहुत कुछ स्त्रियों पर निर्भर होती है। यह बात सही है और मैं स्वय इसको मजूर करती हूँ। साथ ही मैं यह खूब जानती हूँ कि स्त्रियों को उनके लडकपन में ही ऐसी शिक्षा दी जानी चाहिए, जिससे वे अपने घरों को शाति और सन्तोषपूर्ण रख सकने में सफल हों। यदि स्त्रिया ऐसा कर सकती हैं तो वे धन्य हैं।

घरों की शान्ति और उनका सन्तोष स्त्रियों के द्वारा सुर-

सित रहता है। यदि वे अपने और पराये का कभी भाव न पैदा करें और हृदय से वे इस बात की कोशिश करें कि हमारे घर में कभी लड़ाई-झगड़ा न होना चाहिए, कोशिश करने पर सफलता मिलती ही है।

अपने घर और परिवार को सुखी, सन्तुष्ट और खुशहाल बनाये रखना प्रत्येक स्त्री का कर्त्तव्य है। यदि वह इसमें सफल नहीं होती तो यह उसकी कमजोरी है। इस उद्देश्य को सफल बनाने के लिए स्त्रियों को निम्न लिखित बातों का बहुत ध्यान रखना चाहिए :-

१—सेवा और सुश्रुषा में दूसरों को प्रसन्न रखने का एक जादू है। उसके द्वारा बहुत बड़ी कामयाबी होती है।

२—परिश्रम सभी को प्रिय होता है। जो स्त्रियां परिश्रम करना जानती हैं, वे समूचे घर में इज्जत पाती हैं।

३—बात चीत में सदा विनम्र रहना चाहिए। दूसरों की कड़ी और लगन बातों को सुनने के बाद भी यदि स्त्री कोई अनुचित बात नहीं कहती तो वास्तव में वही देवी है।

४—अपने और पराये का भेद पैदा करना प्रायः लड़ाई का कारण होता है, ऐसा करना एक बहुत बड़ी मूर्खता है।

५—लड़कों और बच्चों के कारण अक्सर घरों में लड़ाइयाँ होती हैं और यह भी सही है कि स्त्रियाँ अपने बच्चों का अनुचित और बेजा पक्षपात करती हैं। यह बहुत बडी नीचता है। जो स्त्रियाँ ऐसा करती हैं, वे सर्वथा घृणा के योग्य हैं।

६—स्वार्थ परायणता मनुष्य के पतन का कारण है। स्वार्थी मनुष्य न तो स्वयं कभी सुखी होता है और न दूसरों को कभी सुखी होने देता है। इसलिए स्वार्थी भावनाओं को हमेशा

मिटाने की कोशिश करना चाहिए। स्त्रियों के जीवन में तो यह एक बहुत दुर्गुण है।

७—दूसरों के साथ निस्वार्थ होकर व्यवहार करना प्रत्येक मनुष्य का धर्म होता है। इस स्वभाव के द्वारा स्त्रियाँ बहुत प्रसशा पाती हैं और सभी की आँखों में उनके लिए आदर पैदा हो जाता है।

८—कजूस स्त्रियों को इज्जत न घर के लोगों में मिलती है और न बाहरी लोगों से। कजूसी की आदत एक भयानक दोष है। स्त्री के जीवन में वह एक विष के समान है।

९—उदारता स्त्री जीवन का एक प्रसशनीय गुण है। इसके द्वारा स्त्री समाज में अपना ऊँचा स्थान बनाती है। छोटे से लेकर बडे तक सभी उसका आदर करते हैं।

१०—किसी की निन्दा और चुगली करना नीच और दुष्ट मनुष्यों का काम है। स्त्रियों को इससे सदा दूर रहना चाहिए। वे कभी भी किसी की निन्दा या चुगली करके अपनी आदत को न बिगाडे। इसके कारण कभी-कभी बहुत अपमानित होना पड़ता है।

११—दूसरे की प्रसशा करना मनुष्य जीवन का एक सर्वोत्तम गुण है। इसके द्वारा बहुत सम्मान मिलता है। सभी स्थानों पर उसकी तारीफ की जाती है।

ऊपर लिखी हुई जिन बातों की ओर सकेत किया है, उनका पालन करने से स्त्री का जीवन सदा प्रसशनीय और आदरपूर्ण बनता है। जो स्त्रियाँ चाहती हैं कि लोग हमारा आदर करें, उन्हें सब से पहिले अपना सुधार करना चाहिए और अपनी कमजोरी को निकाल कर दूर फेंकना चाहिए। प्रत्येक स्त्री को

इस बात पर विश्वास करने की जरूरत है कि हमारा मान और अपमान हमारे हाथों में है। हमारे ही कार्य और व्यवहार हमको आदरपूर्ण बनाते हैं और हमारी कमजोरियाँ और खराबियाँ हमारी निन्दा का कारण बनती हैं।

शान्ति और सहनशीलता

हमारे स्वभाव का कोई रूप निश्चित नहीं होता। तरह-तरह के आदमी और तरह-तरह के स्वभाव पाये जाते हैं। स्वभाव बनाने से बनता है और बिगाड़ने से बिगड़ता है। मनुष्य जिस प्रकार की संगति में रहा करता है, उसी के अनुसार उसका स्वभाव बनता है।

हमारे सुख और दुख, सुविधायें और असुविधायें बहुत कुछ हमारे स्वभाव पर निर्भर हैं। यदि हमारा स्वभाव अच्छा है, लोगों के लिए वह अप्रिय नहीं है तो हमको सभी लोगों से सुविधायें मिलती हैं—सभी हमारा आदर करते हैं। अप्रिय और कठोर स्वभाव होने से असुविधायें हमको बार-बार मिलती हैं। उनके कारण हमारी कठिनाइयाँ और मुसीबतें बढ़ जाती हैं। जिन्दगी मुश्किल में पड जाती है।

इसलिए हमें चाहिए कि अपने स्वभाव को हम अप्रिय और कठोर न बनावें। बात चीत और व्यवहार में स्त्रियों को शान्त और सहनशील होना पहिला गुण है। जो स्त्री जितनी ही शांत और सुशील होती है, वह उतनी ही सुखी हो सकती है। इसलिए स्त्रियों को अपने स्वभाव पर बहुत अधिकार रखने की जरूरत है।

मैं इस बात को मजूर करती हूँ कि स्त्रियों में भी एक बड़ी सख्या ऐसी है जो सीधे बात नहीं करतीं। कड़वी और कठोर

बातों के द्वारा वे अपने व्यवहारों से दूसरों के साथ जिस तरह पेश आती हैं, वह स्त्रियों का गुण नहीं है। प्रकृति ने शांति और सहनशीलता के गुणों से स्त्री जीवन को विभूषित किया है। इसलिए स्त्रियों को चाहिए कि प्रकृति के दिये हुए इस गुण को वे कभी न भुलावें और अपनी जिन्दगी भर उसका लाभ उठावें।

जो स्त्रियाँ अप्रिय और कठोर होती हैं, उनसे घर के सभी लोग तो नाराज रहते ही हैं, पड़ोसी और बाहरी आदमी भी उनसे कभी प्रसन्न नहीं रहते। नतीजा यह होता है कि उनकी किसी विपद में कोई सहायक नहीं होता। न घर के आदमियों की कोई सहानुभूति होती है और न बाहरी स्त्री पुरुषों की। स्त्रियों के लिए यह एक बड़े दुर्भाग्य की बात है। -

थोड़ी देर के लिए मान लिया जाय कि घर की दूसरी स्त्रियाँ कभी कुछ कहती ही हैं, उसको सुन कर चिढ़ जाना, नाराज हो जाना और अनुचित बातें बकना कभी अच्छा नहीं होता। ऐसा करके एक स्त्री अपने गुण को खो बैठती है। मैं कभी भी इस बात पर विश्वास नहीं करती कि एक स्त्री अपने कठोर व्यवहारों के द्वारा कभी जीवन में सुखी हो सकती है। इसलिए जो स्त्रियाँ समझदार हैं, उन्हें अपने स्वभाव और व्यवहार को ऐसा बनाना चाहिए जिससे कभी उनकी कोई निन्दा न करे।

मैंने कभी-कभी ऐसी स्त्रियाँ भी देखी हैं जो सदा प्रसन्न रहती हैं। वे नाराज होना जानती ही नहीं। इस प्रकार के स्वभाव वाली मैंने एक लड़की देखी थी। उसकी याद आज तक मुझे नहीं भूली। वह हँस कर ही बात करती थी। उसको देखने से मालूम होता था कि उसके मुँह में हमेशा मुस्कराहट भरी रहती है।

उस लड़की को देख कर मुझे बड़ा अच्छा मालूम हुआ। उसकी अवस्था सोलह-सत्रह वर्ष से भी अधिक हो चुकी थी। उससे बातें करने में मुझे स्वयं बड़ा अच्छा लगता था। उसका नाम था, शांता। वास्तव में उसके मुख पर सदा शांति रहती थी। उसका हँसकर बोलना मुझे बहुत अच्छा लगता था।

शान्ता के स्वभाव का मैं यहाँ पर कुछ विस्तार से उल्लेख करना चाहती हूँ। उसे पढ़ कर लड़कियाँ और स्त्रियां बहुत कुछ लाभ उठा सकती हैं। वह सुन्दर तो थी ही, उसके हँसने के स्वभाव ने उसे और भी अधिक सुन्दर बना रखा था। उससे एक बार बातें करते हुए मैंने कहा—शांता तुम्हारे माता-पिता ने तुम्हारे स्वभाव को देख कर ही तुम्हारा शांता नाम रखा है।

मेरी बात को सुनकर वह मुस्करा उठी। मेरी बात का उसने कुछ उत्तर न दिया। उसकी मुस्कराहट को देख कर उसके मन में भरे हुए स्वभाव का परिचय मिलता था।

मैंने शांता से फिर कहा—तुमको कभी क्रोध भी आता है, शांता?

बड़ी बड़ी आँखों से उसने मेरी ओर देखा और सिर हिला कर इन्कार किया। मुझे बड़ा अच्छा लगा। मैं मन-ही-मन सोचने लगी, "जिसे कभी क्रोध नहीं आता, उसको अपने जीवन में कितना सुख मिल सकता है, इसका अनुमान लगाना कठिन है।"

मैं शांता से बात करना चाहती थी। इसलिए मैंने कुछ सोचकर उससे फिर पूछा—तुम्हें क्रोध क्यों नहीं आता?

शांता ने अब की बार उत्तर दिया—क्रोध करने में अपना ही जी जलता है। दूसरे का उससे क्या नुकसान हो सकता है?

शाता की इस बात को सुनकर मुझे और भी प्रसन्नता हुई। वह साधारण पढी लिखी लडकी थी। जन्म से ही उसको इस प्रकार का स्वभाव मिला था। इसीलिए मैंने कभी किसी को उस पर नाराज़ होते हुए नहीं देखा। उसके घर के लोग भी उससे बहुत प्रसन्न रहते थे। परिवार की स्त्रियाँ तो कहा करती थीं कि शाता को कोई भी कुछ कहे, वह हँसने के सिवा और कुछ जानती नहीं।

सचमुच शाता का स्वभाव कितना अच्छा था। उसकी दो बहनें और भी थीं, परन्तु उनके स्वभाव ऐसे न थे। इसीलिए शाता की तरह उसकी दोनों बहिनें न स्वस्थ थीं और न देखने सुनने में सुन्दर थीं। सगी बहनें होने पर भी घर और बाहर के सभी लोग जितना शाता का आदर करते थे, उतना उसकी बहनों का वे लोग न तो आदर करते थे और न उनके साथ सहानुभूति रखते थे।

स्त्रियों का घर

ससार का नियम है कि माता पिताओं का घर ही सन्तान का घर होता है। लेकिन लडकियों के सम्बन्ध में ऐसा नहीं है। विवाह की परिपाटी में उस नियम को लड़कियों और स्त्रियों के साथ लागू नहीं रखा। इसलिए जब तक शादी नहीं होती, उस समय तक माता पिताओं का घर, लड़कियों का घर होता है।

शादी हो जाने के बाद लड़कियाँ ससुराल चली जाती हैं और उनका जीवन स्त्रियों के जीवन के रूप में बदल जाता है। समाज का ऐसा नियम है कि लडकियों का घर, ससुराल का घर होता है। इस नियम के अनुसार लड़कियों और स्त्रियों को भी इसी को मानना पड़ता है और अपने असली घर को, घर के रूप में

ईं स्वीकार करना पड़ता है। यह बात संसार की सभी
तियों में पायी जाती है।

इतना होने पर भी लड़कियों के जीवन में कोई विशेष
न्तर नहीं पड़ता। ससुराल के घर को वे अपना घर मान
ी हैं, लेकिन जिस घर में वे जन्म लेती हैं, उसकी ममता को
कभी भुला नहीं पातीं। उसका स्नेह, उसकी याद और उस
सम्पर्क, सम्पूर्ण जीवन उनसे कभी भी अलग नहीं
पाता।

माता-पिता के घर से लड़कियों और स्त्रियों को कितना
ह होता है, उस घर की टूटी-फूटी दीवारों के लिए भी उनके
य में कितनी ममता होती है, इस बात को लड़कियाँ और
यों का दिल ही जान सकता है। पुरुषों का कठोर हृदय
अमिट स्नेह का कभी अनुमान नहीं लगा सकता।

इस आधार पर सभी ने देखा है कि स्त्रियां और विशेषकर
त में ससुराल आयी हुई नववधुऐं अपने पैदायशी घर को
तना सोचा करती हैं। प्रायः ससुराल के लोग उनके माता-
ा के घर की और घर के लोगों की निन्दा करते हैं। स्त्रियां
निन्दा को सहन नहीं कर सकतीं। जो जवाब दे सकती हैं,
नवाब देने की कोशिश करती हैं और जो जवाब नहीं दे
तीं, वे केवल आँसू बहा कर रह जाती हैं। उनकी इस ममता
कभी कोई उनसे छीन नहीं सकता।

यह बात ठीक है कि ससुराल का घर स्त्रियों का घर होता
लेकिन जब वे अपने मा-बाप के जाती हैं और वहां पहुँच
जिस स्नेह का वे प्रदर्शन करती हैं, उसे देखकर यह निर्णय
ना कि स्त्रियों का घर कौनसा होता है, एक मुश्किल कार्य हो
ा है।

वास्तव में लड़कियों और स्त्रियों के हृदय में माता-पिता के घर के लिए अर्थात् उस घर के लिए जिसमें वे जन्म लेती हैं, जिसमें वे होश सम्हालती हैं और अपनी छोटी अवस्था के दिन व्यतीत करती हैं, एक अटूट ममता होती है। इसीलिए ससुराल से लौटने पर वे अपने इस पुराने घर के साथ ऐसा व्यवहार नहीं करतीं जिससे यह समझा जा सके कि उनका घर, यह घर नहीं है।

जेवर और वस्त्र

आभूषणों और वस्त्रों से भला किसको प्रेम नहीं होता! सभी तो अच्छे वस्त्र पहिनना चाहते हैं और जेवरों का शौक रखते हैं। लेकिन इन दोनों चीजों के साथ लड़कियों और स्त्रियों का जो सम्बन्ध है, वह किसी दूसरे का नहीं है।

पुराने जमाने से गहनों के साथ स्त्रियों का पुराना शौक चला आया है और आज भी चला आ रहा है। पहनने के लिए तो आभूषणों का आज बहुत-कुछ विरोध होता है लेकिन मेरी समझ में जेवरों का विरोध नहीं होता। विरोध होता है, उनके प्रयोग करने के तरीक़ों का।

बहुत प्राचीन काल में स्त्रियाँ तरह-तरह के गहने पहनती थीं। उसके बाद जितना भी समय बीता, गहनों का कोई-न-कोई रूप बना ही रहा। गहने के तरीक़ों में सदा परिवर्तन हुआ है और यह परिवर्तन आज भी बराबर हो रहा है। लेकिन गहनों के साथ स्त्रियों का सम्बन्ध कभी बिलकुल नहीं टूटा।

गहनों के सम्बन्ध में ही अगर देखा जाय तो विभिन्न प्रकार के विचार समय-समय पर देखने को मिलते हैं। उनके सम्बन्ध में कमी और अधिकता अनेक बातों पर हुई है। और

उसी का एक विशुद्ध रूप आज भी हमारे शिक्षित समाज में चल रहा है।

इसी प्रकार वस्त्रों के साथ भी स्त्री जाति का विशेष सम्बन्ध है। समाज में वस्त्र सभी पहिनते हैं और उनके पहिनने का उद्देश्य, शरीर की रक्षा के अर्थ में रखा गया है। लेकिन स्त्रियों का सम्बन्ध वस्त्रों के साथ केवल इतना ही नहीं है। वे शरीर की रक्षा के साथ साथ और भी उसके साथ अपना सम्बन्ध रखती हैं।

मूल्यवान वस्त्रों का प्रयोग जितना लड़कियों और स्त्रियों के जीवन में होता है, उतना बाकी समाज में सब मिलकर भी नहीं होता। समय-समय पर जीवन की सादगी का स्वर ऊँचा किया गया है, लेकिन स्त्री-समाज ने उसको कदाचित बहुत कम महत्व दिया है। अनुभव तो यह कहता है कि स्त्री-समाज में शिक्षा की जितनी ही वृद्धि होती जाती है, बहुमूल्य वस्त्रों का उनमें प्रचार उतना ही अधिक होता जाता है। जो शिक्षित नहीं भी हैं, वे भी इसमें किसी से पीछे नहीं हैं।

एक बात जरूर है। गहनों और वस्त्रों के प्रयोग करने के तरीक़े बराबर बदलते जाते हैं। आज उनका जो रूप समाज के सामने है, पहले कदाचित कभी नहीं रहा। आज के इस परिवर्तन को गहनों और वस्त्रों का परिष्कृत रूप माना जाता है। इस नये तरीक़े ने अपनी ओर स्त्री-समाज का ध्यान अधिक आकर्षित किया है। जहाँ एक ओर गहनों में कमी आयी है, वहीं दूसरी ओर बहुमूल्य वस्त्रों की अधिकता होगयी है। स्त्री-समाज इसकी ओर उत्तरोत्तर आगे बढ़ रहा है।

लड़कियों और स्त्रियों में सुन्दर बनने का स्वाभाविक गुण होता है, इसीलिए वे इस बात की सदा चेष्टा करती हैं कि

मनुष्य की परिस्थितियों पर निर्भर नहीं है। मैं तो उन स्त्री पुरुषों को जानती हूँ, जिनके पास न तो रुपये-पैसे की कमी है और न किसी दूसरी चीज का उनके पास कोई अभाव है। लेकिन उनमें भी बहुतों को प्रसन्न रहते हुए मैंने बहुत कम देखा है।

एक दो नहीं, सैकड़ों और हजारों उदाहरण लेकर और स्त्री-पुरुषों की जिन्दगी की घटनाओं को समझ-बूझ कर मैं इस नतीजे पर पहुँचती हूँ कि प्रसन्न रहना आदत पर निर्भर होता है। यह ख्याल झूठा है कि जीवन की परिस्थितियाँ किसी को प्रसन्न रखती हैं। जो प्रसन्न रहना चाहते हैं, वे प्रसन्न रहते ही हैं। उनके ऊपर कठिनाइयों और विपदाओं का प्रभाव नहीं पड़ता।

इसके सम्बन्ध में मैं बहनों को विश्वासपूर्वक बताना चाहती हूँ कि जो लोग प्रसन्न रहना चाहते हैं, उन्हें कोई अप्रसन्न नहीं बना सकता और जो लोग अप्रसन्न रहने की आदत रखते हैं, उनको कोई कभी प्रसन्न नहीं रख सकता। जीवन का यह सत्य है।

प्रसन्न रहने को ही मनोरंजन कहते हैं। कुछ आदमी ऐसे होते हैं जो अपनी बातों से हमेशा दूसरों को हँसाया करते हैं। वे खुद भी हँसते हैं और दूसरों को भी हँसाते हैं। इसी को मनोरंजन कहते हैं। यह एक आदत होती है। इस आदत के कारण ही स्त्रियों या पुरुषों में प्रसन्नता पायी जाती है। जिनमें यह आदत नहीं होती, लाखों की सम्पदा होने पर भी और सभी प्रकार की सुविधायें होने पर भी उनको कभी किसी ने प्रसन्न नहीं देखा।

मैंने एक जमींदार साहब को देखा था। वे तन्दुरुस्त थे। उनका डील-डौल बहुत अच्छा था। बड़े खुश मिजाज थे।

खूब बातें करते थे और हँसते-हँसाते थे। जमीदार तो थे ही। रुपये-पैसे की कमी न थी। लेकिन वे अपनी स्त्री की हमेशा शिकायत किया करते थे और कहा करते थे कि मैं अपनी पत्नी से केवल इसलिए दुखी हूँ कि उनका मुहर्रमी स्वभाव है। पहले-पहल जब उनके मुँह से मैंने ऐसा सुना तो मैं कुछ समझ न सकी। उनकी स्त्री को उस समय तक मैंने देखा न था।

कुछ दिनों के बाद एक ऐसा संयोग मिला, जिसमें कुछ दिनों तक जमीदार साहब की स्त्री मेरे निकट रहीं। पास रहते हुए उनको लगभग तीन महीने बीत गये। उस समय मेरी अवस्था पन्द्रह वर्ष से भी कम की थी। मुझे हँसना बहुत प्रिय था।

मैंने उन तीन महीनों में जमीदार साहब की स्त्री को एक दिन भी हँसते नहीं देखा। मेरे निकट और भी दो-तीन स्त्रियाँ थीं। उनके साथ मैं उनकी आलोचना किया करती थी। जमीदारिन की हालत को देखकर मैंने एक दिन एक स्त्री से पूछा—

ये हमेशा चुपचाप क्यों रहती हैं?

उसने हँस कर कहा—उनकी आदत की बात है।

मैंने फिर पूछा—ऐसी आदत क्यों है?

उसने कहा—इसको कोई दूसरा क्या जाने।

मैंने फिर पूछा—क्या ये कुछ दुखी रहती हैं?

जिस समय मेरी ये बातें हो रही थीं, उस समय जमीदारिन की महाराजिन वहाँ आ गई। महाराजिन के बैठते ही उस स्त्री ने कहा—

इनका हाल महाराजिन अच्छी तरह बता सकती हैं।

महाराजिन ने मुस्कराते हुए कहा—किसका हाल? मैं किसी का हाल क्या जानूँ।

उस स्त्री ने कहा—किसी दूसरे का नहीं।

"तो फिर किस का ?"

"तुम्हारी मालकिन का।"

"मेरी मालकिन का ?"

"हाँ-हाँ, तुम्हारी मालकिन का—तुम्हारी मालकिन का।"

महाराजिन ने हँस कर और जोर के साथ बोल कर कहा—हमारी मालकिन की आप क्या बात जानना चाहती हैं ?

मैंने महाराजिन की ओर देखा, वे देखने-सुनने में अपनी मालकिन से बहुत अच्छी थीं। रंग गोरा था, आँखें बड़ी-बड़ी थीं और हँसना उन्हें प्रिय था। मुझ से अवस्था में वे बड़ी थीं। मेरा लड़कपन तो था ही, मैंने दबी जबान उनसे कहा—

मैं तुम्हारी मालकिन की कोई खराब बात नहीं कहना चाहती।

उन्होंने कहा—"अच्छा।"

मैंने फिर कहा—आपके मालिक तो बहुत बातें करते हैं और खूब हँसते हैं लेकिन ··· ···।

मैं कुछ झिझकी। उसी समय महाराजिन ने मेरी ओर देखा और कहा—लेकिन क्या ?

लेकिन तीन महीने हो गये, तुम्हारी मालकिन को न तो मैंने कभी प्रसन्न देखा और न कभी उन्हें हँसते हुए पाया।

महाराजिन ने जोर के साथ हँस कर कहा—आप तीन महीने की बात करती हैं, मुझे उनकी संगति में पाँच साल से अधिक हो गया। लेकिन वे कभी सीधे नहीं बोलीं।

मैंने कहा "अच्छा।"

महाराजिन—मैं आपसे सच कहती हूँ।

मैंने पूछा—ऐसा वे क्यों करती हैं ?

महाराजिन—इसको मैं क्या बता सकती हूँ। लेकिन जितनी बात है, उतना मैं खुद आपसे कहती हूँ।

मेरा आश्चर्य बढ गया। मैं उन जमींदारिन की बात बार-बार सोचने लगी। मेरे मुँह से निकल गया—क्या आपकी मालकिन, आपके मालिक से बडी हैं ?

महाराजिन ने अचरज के साथ पूछा—कैसी बडी ?

मैंने कहा—आपके मालिक को देखकर, वे बूढी मालूम होती हैं। उनको देखकर कोई समझ नहीं सकता कि वे आपके मालिक की स्त्री हैं।

मेरी बात को सुन कर महाराजिन को बडे जोर की हँसी आ गयी। पास ही बैठी हुई स्त्रियाँ भी हँसने लगीं। मैं कुछ घबरा-सी उठी। अपने लडकपन का ख्याल हुआ। मुझे मालूम हुआ, जैसे मैंने कुछ गलती की हो। उन सब को हँसते देख कर मैं भी हँसने लगी। लेकिन मेरी हँसी में प्रसन्नता न थी। इसी समय महाराजिन ने कहा—

मालकिन, मालिक से बडी तो नहीं हैं लेकिन जैसा आप कहती हैं, वे देखने में बिलकुल बूढी मालूम होती हैं। उनको किसी प्रकार का दुख नहीं है। बढिया से बढिया खाना खा सकती हैं और कीमती से-कीमती कपडे, और गहने पहन सकती हैं। लेकिन वे चाहे जो कुछ खायें उनके शरीर में कुछ लगता नहीं है। समूचे शरीर में खून का पता नहीं है। उनके लम्बे कद में हड्डियों का एक ढाँचा दिखायी देता है। दुर्बलता के कारण उनके मुँह पर उभरी हुई केवल हड्डियाँ दिखाई देती हैं।

महाराजिन की बातों को सुन कर मेरी तबियत बदल गयी। मैंने पूछा—ऐसा क्यों है?

महाराजिन—कोई बात नहीं है।

मैं चुप हो गयी। उन्होंने फिर कहा—हमेशा क्रोध में रहने का उनका स्वभाव है। पाँच साल हो गये, वे मुझसे कभी प्रेम से नहीं बोलीं। मैं उनके स्वभाव को समझती हूँ।

इन बातों को सुन कर मैं मन ही-मन सोचने लगी—सचमुच यह तो बड़ी मुसीबत है। उनकी इसी आदत से उनकी यह हालत खराब हो रही है। इतनी बड़ी जमीदारी के होने पर भी उनके जीवन में सुख नहीं है। उनकी महाराजिन देखने-सुनने में उनसे बहुत अच्छी दिखायी देती है। वह गरीब है, लेकिन उसके शरीर में खून है। कपड़े मामूली पहने है, लेकिन फिर भी वे खूबसूरत मालूम पड़ती हैं। उनकी मालकिन की हालत बड़ी खराब मालूम पड़ती है। जब कभी पास आ जाती हैं तो उनको देख कर भय सा मालूम पड़ता है।

इस घटना को बहुत दिन बीत गये। कुछ दिन तक मेरे करीब रह कर फिर वे चली गयी थीं। लेकिन उनकी याद अब तक नहीं भूली। इस प्रकार के एक-दो नहीं, न जाने कितने उदाहरण मुझे याद हैं। जिनमें मैंने स्त्रियों को विशेष तौर पर एक विपदपूर्ण अवस्था में देखा है। मैं खूब जानती हूँ कि रुपया और पैसा कभी किसी को प्रसन्न नहीं बनाता। परिस्थितियों के कारण भी मनुष्य सुखी और दुखी नहीं होता।

लोगों का यह झूठा विश्वास है कि रुपये पैसे के द्वारा मनुष्य को प्रसन्नता मिलती है। असल में इसका सम्बन्ध स्वभाव से होता है। प्रसन्न रहने की जिनकी आदत है, कठिनाइयाँ और विपदायें उनका कभी कुछ बिगाड़ नहीं सकतीं। मैंने

ग़रीब परिवारों में और निर्धन छोटी जातियों के घरों में लड़कियों, लड़कों और स्त्रियों और पुरुषों को प्रायः प्रसन्न देखा है। मैंने देखा है कि जीवन के भयानक नरक में रहने के बाद भी, वे लोग हँसते हैं, खेलते हैं और प्रसन्न रहते हैं। मोटा खाना और मोटा पहिनने के बाद भी जिस प्रकार हँसते और गाते-बजाते हैं, उसका अभाव मैंने कुलीन जातियों के घरों और रुपये वाले परिवारों में बराबर देखा है।

इस प्रकार हमारे जीवन में मनोरंजन का, प्रसन्न रहने का गहरा प्रभाव पड़ता है। स्त्रियों की जिन्दगी में इस प्रसन्नता और मनोरंजन का अभाव मैंने अधिक पाया है। समाज में जो स्त्रियाँ जितने अधिक अंकुश के साथ रखी जाती हैं, उनके जीवन में उतना ही इसका अभाव मिलता है। स्त्रियों की गिरी हुई अवस्था का यह परिचय देता है।

मनोरंजन सब को प्रिय होता है

संसार में कोई ऐसा जीव नहीं है, जिसे मनोरंजन प्रिय न हो। हँसना खेलना, हँसी-मजाक करना तथा तरह-तरह की बातों से अपने हृदय को प्रसन्न करना प्रत्येक मनुष्य के जीवन में होता है। यदि ये बातें मनुष्य-जीवन में न हों तो उसकी जिन्दगी बहुत सूखी और निर्जीव-सी हो।

बच्चों से लेकर बूढ़ों तक—सभी में मनोरंजन करने की भावना होती है। यह जरूर होता है कि लड़कपन की बातों में और अधिक अवस्था की बातों में अन्तर पड़ जाता है लेकिन किसी न किसी रूप में मनोरंजन होता अवश्य है। ऐसा नहीं होता कि छोटी अवस्था के बाद, मनोरंजन करने की आवश्यकता न पड़ती हो।

मनोरंजन से दिल और दिमाग में एक प्रकार की ताजगी आती है और चित्त प्रसन्न होता है। चित्त का प्रसन्न रहना जिन्दगी और स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी होता है। जो लडकियाँ और स्त्रियाँ मनोरंजन प्रिय होती हैं, उनका चेहरा सदा प्रसन्न दिखायी देता है। तरह तरह के हँसी मजाक करना, आपस में एक दूसरे को बनाना, तरह-तरह के खेल-कूद करना आदि बातों से मनोरंजन होता है।

इस प्रकार की बातें सभी लडकियों और स्त्रियों को पसन्द होती है। स्वभावतः मनोरंजन सभी के जीवन में होता है। जो बातें खूब हँसाने वाली, शरीर में एक प्रकार की ताजगी पैदा करने वाली होती हैं, वे ही मनोरंजन की बातें कहलाती हैं।

कभी-कभी मनोरंजन की बातें करने में बड़ी भूले हो जाती हैं। किसी का मजाक करना बुरा नहीं होता लेकिन वह ऐसा हो जो सब को सुनने में अच्छा मालूम हो। जिसका मजाक किया जाय, वह भी उसमें प्रसन्नता तो अनुभव करे लेकिन उसे बुरा न लगे। यदि उस मजाक से उसका अपमान होता है अथवा कहने का ढँग अच्छा नहीं है तो उससे मनोरंजन के स्थान पर कटुता पैदा हो जाती है। जिस मनोरंजन में किसी का दिल दुखी हुआ, वह मनोरंजन नहीं कहा जा सकता। मजाक इस ढँग से करना चाहिए, जिसमें सब को प्रसन्नता हो और सभी हँसें।

मनोरंजन के अभाव का कारण

जिन लडकियों और स्त्रियों के जीवन में मनोरंजन नहीं होता अथवा उनके जीवन में इसका अभाव होता है, उनके जीवन में प्रसन्नता का अभाव होता है। यह बात नहीं है कि

स्वभावतः उनकी जिन्दगी में इसका अभाव होता है, बल्कि किन्हीं कारणों से उन्हें मनोरंजन की भावना को दाब कर रखना पड़ता है तथा उसके विरुद्ध अपनी जिन्दगी बनानी पड़ती है। जीवन में मनोरंजन का अभाव किन हालतों में हो जाता है, वे इस प्रकार हैं:—

१—घर की बड़ी-बूढ़ी स्त्रियों के डर और भय से।
२—घर का जीवन कलहपूर्ण होने के कारण
३—जीवन में जलन-कुढ़न का होना
४—चिन्तित जीवन
५—कोई संग-साथ न होने के कारण

समाज में सभी प्रकार के स्त्री-पुरुष पाये जाते हैं। बहुत-से घरों में पुराने विचारों की स्त्रियाँ, लड़कियों और बहुओं का अधिक हँसना-बोलना, जोर-से बात करना, जोर के साथ हँसना तथा इसीप्रकार की मनोरंजन की बातें करना पसन्द नहीं करतीं। जो चीज स्वाभाविक होती है और जीवन में जिसका बहुत बड़ा महत्व होता है, उन्हे डर और भय से रोकना पड़ता है। ऐसा करना बहुत अनुचित होता है। जिन्दगी को सजीव रखने के लिए मनोरंजन बहुत आवश्यक होता है। ऐसा अभाव जीवन को बहुत रूखा कर देता है।

जिन लड़कियों तथा स्त्रियों के घरों का जीवन किन्हीं भी कारणों से क़लह पूर्ण होता है, वहाँ भी मनोरंजन का अभाव होता है। कलहपूर्ण जीवन मनुष्य को कभी सुखी नहीं रहने देता।

जिन स्त्रियों और लड़कियों में जलने-कुढ़ने का दोष होता है, वे भी अपने जीवन में सुखी नहीं होतीं। उनकी जिन्दगी में भी मनोरंजन का अभाव हो जाता है। ऐसी स्त्रियाँ और

लड़कियों से दूसरी स्त्रियाँ भी मनोरंजन की बातें नहीं करतीं। ऐसी दशा में उनके चेहरे की आकृति ही बदल जाती है।

दुर्भाग्य से जिन स्त्रियों के जीवन में अनेक प्रकार की चिन्तायें-व्यथायें और उलझनें रहा करती हैं, उनकी जिन्दगी में भी मनोरंजन नहीं होता। हर समय चिन्ता करना और अपनी किसी न किसी परेशानी में उलझे रहना, यह बहुत बड़ा दोष होता है। यों तो सभी के जीवन में कोई न कोई चिन्ता रहती ही है। किसी के सामने कम चिन्तायें होती हैं और किसी के सामने अधिक। लेकिन केवल इन्हीं चिन्ताओं को लेकर ही बैठा जाय तो हर समय जीवन दुखी ही मालूम होगा। चाहिए यह कि चिन्ताओं से जितना भी दूर रह सके, रहें। इसके साथ-साथ किसी-किसी समय मनोरंजन की बातें भी करें। केवल एक ही प्रकार के जीवन में रहना, अपनी जिन्दगी को नष्ट करना होता है। अनेक प्रकार की चिन्तायें होने पर भी जीवन में मनोरंजन, प्रसन्नता और हृदय को शांत रखने वाली बातें अवश्य होनी चाहिए।

जीवन में मनोरंजन बहुत ही आवश्यक है, इसका प्रत्येक स्त्री और लड़की को ज्ञान होना चाहिये। कोई अकेले सदा रह कर कभी खुश नहीं रह सकता। अपनी सखी सहेलियों तथा अन्य घर की स्त्रियों से ही मनोरंजन की बातें की जा सकती हैं। सखी-सहेलियों से जितनी आजादी के साथ सभी प्रकार की बातें हो सकती हैं, उतनी आजादी से घर की स्त्रियों से नहीं हो सकतीं। इस लिए यह आवश्यक है कि अपनी सखी सहेलियाँ अवश्य हों, जिन से खूब दिल खोल कर बातें हों और हँसना खेलना हो।

जिन लड़कियों तथा स्त्रियों को मनोरंजन प्रिय होता है,

वे घर के छोटे बच्चों से भी ऐसी बातें करती हैं, जिनसे मनोरंजन होता है। इस स्वभाव की लड़कियाँ तथा स्त्रियाँ आने-जाने वाली स्त्रियों, पड़ोसी स्त्रियों, नौकरानियों और अपरिचित स्त्रियों से भी ऐसी बातें करती हैं, जिनको सुनकर प्रसन्नता होती है। सभी स्त्रियों का जी चाहता है कि उनसे बोलें और वे सब को प्रिय मालूम होती हैं। मनोरंजन प्रिय स्त्रियों और लड़कियों से किसी को अप्रसन्नता नहीं होती। ऐसे स्वभाव वाली लड़कियाँ तथा स्त्रियाँ खुश-मिज़ाज कहलाती हैं।

मनोरञ्जन हमारी ज़िन्दगी की एक ज़रूरी चीज़ है, इसको पिछले पन्नों में विस्तार के साथ बताया गया है। मनोरंजन के सम्बन्ध में उन सभी बातों का प्रभाव और प्रकाश में अगले पन्नों में दिखाना चाहती हूँ जो हमारे जीवन के भिन्न भिन्न कार्यों और साधनों से सम्बन्ध रखते हैं। उनकी गम्भीरता और महत्ता सदा विचारणीय है।

मनोरंजन का सम्बन्ध स्वभाव के साथ है और स्वभाव सदा बनता और बिगड़ता है। जिस प्रकार के वातावरण में मनुष्य रहता है उसी प्रकार उसका स्वभाव बन जाता है। स्त्रियों और पुरुषों के स्वभाव में अन्तर होता है। और यह अन्तर इसलिए होता है कि पुरुष, पुरुषों के साथ और स्त्रियाँ, स्त्रियों के साथ रहा करती हैं। लड़कियां और लड़कों के जीवन में आरम्भ से ही इस प्रकार का बटवारा हो जाता है।

अगर स्त्रियों और पुरुषों का जीवन एक, दूसरे से भिन्न नहीं होता तो स्त्रियों और पुरुषों के जीवन में यह अन्तर दिखायी न देता, जो आज समाज के सामने है। इसी प्रकार और भी बहुत-सी बातें हैं, जिनसे साबित होता है कि स्वभाव किसी का निश्चित नहीं होता। यहाँ तक कि जन्म के समय स्वभाव और होता है और बाद में समय और सुयोग के अनुसार बदल जाया करता है।

यहाँ पर एक बात विशेष रूप से सोचने योग्य है। यह यह कि किन हालतों में मनुष्य मनोरंजन प्रिय होता है और किन

हालतों में वह मुर्दरमी तबियत का हो जाता है। यह लिखा जा चुका है कि इसका सम्बन्ध स्वभाव के साथ है। अब प्रश्न यह है कि इस प्रकार के स्वभाव कैसे बनते और बिगड़ते हैं। और फिर उसके क्या परिणाम होते हैं?

इससे सम्बन्ध रखने वाले दो प्रकार के स्वभाव पाये जाते हैं। एक तो प्रसन्न रहना अर्थात् मनोरंजन-प्रिय होना और दूसरा सदा रंजीदा रहना। रंजीदा तबियत के मनुष्य को कोई पसन्द नहीं करता। फिर चाहे वह स्त्री हो या पुरुष। रंजीदगी का मतलब यह नहीं है कि किसी आपत्ति के आ जाने पर मनुष्य रंजीदा न हो। वह तो एक स्वाभाविक बात है। लेकिन बिना किसी कारण के सदा उदास रहना, बिगड़े दिल रहना, और मुर्दनी-सी शकल बनाये रखना अच्छा नहीं होता। इसकी सभी निन्दा करते हैं।

इस प्रकार के स्वभाव वातावरण के कारण बनते और बिगड़ते हैं। जिसके जीवन की परिस्थितियाँ जैसी होती हैं, उनका कुछ प्रभाव इस प्रकार का बना देता है। उनमें से कुछ बातें इस प्रकार हैं:

१—पैदायशी प्रभाव

२—संगत का प्रभाव

३—मानसिक क्षोभ का प्रभाव

इस प्रकार के कुछ कारण पड़ते हैं। जिनके प्रभाव से स्वभाव का निर्माण होता है। जो स्वभाव एक बार बन जाता है, उससे बिगडने में बड़ी कठिनाई होती है और कभी-कभी तो ऐसा होता है कि बहुत कोशिश करने के बाद भी बनी हुई आदतों में परिवर्तन नहीं होता। यद्यपि इसका यह अर्थ नहीं है कि झूठे और हानिकारक स्वभाव बदले नहीं जा सकते। स्वभाव से मेरा मतलब है, आदतों से। वे बदली जा सकती हैं।

रंजीदा रहने का नतीजा

किसी पीड़ा के समय अथवा अचानक किसी मुसीबत के आ पड़ने पर सभी लोग दुखी देखे जाते हैं। लेकिन ऐसे मौक़ों पर भी जिनका हृदय निर्बल होता है और आत्मा कमज़ोर होती है, आपत्ति का प्रभाव भी उन्हीं पर अधिक पड़ता है। भयानक से भयानक आपत्ति आ जाने पर भी जो लोग नहीं घबराते, उनका हृदय बलवान होता है और आत्मा शक्तिशाली होती है। विद्वान और महापुरुष मुसीबतों के समय भी घबराते नहीं। जिन लोगों ने विद्वानों और महापुरुषों के जीवन-चरित्र पढ़े हैं, वे इन बातों को जानते हैं।"

मुसीबत के समय भी न घबराना एक बलवान आत्मा का काम होता है। पण्डित जवाहरलाल जी ने कई बार कहा है: "मेरे सामने कभी-कभी आपत्तियों का पहाड़ आ जाता है। लेकिन मेरे स्वभाव में ख़ास बात यह है कि मैं घबराता नहीं।"

सचमुच पण्डित जवाहरलाल नेहरू का कहना सत्य है। महापुरुषों के जीवन में यही बात सर्वत्र मिलेगी। इसके सम्बन्ध में अधिक उदाहरण देकर मैं विस्तार इसलिए नहीं देना चाहती कि यहाँ पर इससे मेरा सम्बन्ध नहीं है। केवल इतना ही कहना काफी है कि आपत्तियों के समय भी साहस से काम लेना और प्रसन्न रहना जीवन का एक बड़ा गुण होता है।

सदा प्रसन्न रहना एक और बात है। उसकी आदत से कोई कभी परेशान नहीं दिखायी देता। यों तो अगर परेशानी अनुभव की जाय तो मनुष्य की ज़िन्दगी में एक-न-एक कारण, उसके लिए बना ही रहता है। इसलिए सब से अच्छा रास्ता तो यह होता है कि उस प्रकार की बातों को चित्त में स्थान

ही न दिया जाय। विरोधी बातों को बार-बार स्मरण करने से कुछ लाभ नहीं होता। उलटा और चित्त खिन्न बना रहता है।

रंजीदा रहने का स्वाभाविक दोष स्त्रियों के स्वभाव में अधिक पाया जाता है। उसका कुछ कारण तो होता ही है। परिवार में सभी की उन पर हुकूमत होती है। हुकूमत के नाम पर जो परिवार के बूढ़े और सयाने हैं, उन्हीं तक उसकी सीमा नहीं है। घर के छोटे और मैंने तो लड़कों को भी उन्हें डाँट बताते हुए देखा है। स्त्रियाँ बेचारी सहन करने के लिए बनायी गयी हैं। न वे जवाब दे सकती हैं और न बराबरी कर सकती हैं, उनके सामने एक ही रास्ता होता है कि वे जला-भुना करें और अपने मन को पीड़ा पहुँचाया करें।

इसका नतीजा उनकी तन्दुरुस्ती पर पड़ता है। जो अपने मन के भीतर ही भीतर जलती रहती हैं—सदा रंजीदा बनी रहती हैं, उनके जीवन पर इन बातों का बुरा प्रभाव पड़ता है और उनकी तन्दुरुस्ती बिगड़ जाती है। दुखी और हमेशा अप्रसन्न रहने का नतीजा जो शरीर पर पड़ता है, वह इस प्रकार है :

१—स्वास्थ्य खराब होता है।

२—भोजन जो किया जाता है वह शरीर में नहीं लगता।

३—क्षुधा कम हो जाती है।

४—खाने की वस्तुओं में रुचि मारी जाती है।

५—सुन्दरता मिटकर, मुख अप्रिय और भयानक हो जाता है।

६—स्वर का मिठास नष्ट हो जाता है।

७—स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है।

८—जीवन की प्रियता मिट जाती है।

६—चारों ओर अश्रद्धा मालूम होती है।

जीवन में इस प्रकार के प्रभाव पड़ते हैं। स्त्रियों की जिन्दगी में प्रायः ये बात पायी जाती हैं। वे स्त्रियाँ अत्यन्त सौभाग्यवती होती हैं, जिनके स्वभाव में मनोरंजन होता है। बातों में विनोद रहता है और व्यवहारों में प्रियता रहती है। एक खास बात यह है कि एक साधारण रूप-रंग की स्त्री अपने विनोदी स्वभाव के कारण अधिक सुन्दर और प्रिय मालूम होती है।

मुहर्रमी मातायें

मैंने ऊपर बताया है कि जिनके स्वभाव में मनोरंजन का अभाव होता है, अधिक चिड़चिड़ापन होता है और जिनकी तबियत में सदा रंजीदगी का आभास मिलता है, उन्हें लोग मुहर्रमी के नाम से पुकारते हैं। इस प्रकार की प्रवृत्ति जिस किसी में होती है, वह सदा हानिकारक होती है। इसके द्वारा स्त्रियाँ अपने गुणों का सर्वस्व नष्ट कर देती हैं और घर से लेकर बाहर तक—अपने से लेकर, पराये तक वे अप्रिय हो जाती हैं।

मुहर्रमी स्त्रियों का प्रभाव यों तो सभी सम्बन्धित परिवार के लोगों पर पड़ता है। इसलिए कहा जाता है कि एक मुहर्रमी स्त्री से सारा परिवार मुहर्रमी हो जाता है और केवल एक मनोरंजन-प्रिय नारी के कारण, सम्पूर्ण परिवार प्रसन्न रहता है। यह बात बिलकुल सची है। भगवान न करे किसी पर और परिवार में एक भी स्त्री मुहर्रमी स्वभाव की हो।

एक बात और है। मुहर्रमी स्त्री का अत्यन्त दूषित प्रभाव उस की सन्तान पर पड़ता है। फल यह होता है कि कुछ उसी प्रकार की आदत लड़कपन में ही छोटी अवस्था के लड़कों में पड़

माता से ही बोलने और बात करने का ज्ञान पाते हैं। एक बुद्धिमती माता अपने बच्चों को बुद्धिमान बनाती है और अयोग्य माता, अपनी अयोग्यता की देन, सब से पहिले अपनी सन्तान को ही देती है। इसीलिए माता का अच्छा और बुरा प्रभाव सब से पहिले उसकी सन्तान पर ही पड़ता है। फलस्वरूप बच्चे जीवन-भर के लिए अयोग्यता का पाठ पढ़ लेते हैं। लेकिन माता यदि समझदार होती है तो उसकी अच्छाइयाँ भी स्वभावतः उसकी सन्तान के जीवन में प्रवेश करती हैं।

मैंने तो एक आदमी को देखा था। वह कभी किसी से बात न करता था। आवश्यकता पड़ने पर एक-आध बात कभी किसी से हो जाय, यह दूसरी बात है। उसके दो लड़के थे। दोनों सयाने थे। वे दोनों लड़के भी बहुत कम बात करते थे।

उन लड़कों के पिता को मैं जानती थी। इसीलिए मैंने लड़कों से बातें करने की कोशिश की जिससे मैं लड़कों की हालत को समझ सकूँ। मैंने बहुत साधारण बातें उन बच्चों से पूछना चाहीं, लेकिन किसी बच्चे ने कुछ जवाब नहीं दिया। मैंने लोगों से पूछा—लड़के तो सयाने हैं, फिर ये लोग बात क्यों नहीं करते।

मेरी बात को सुन कर लोगों ने जवाब दिया—इनका बाप ही कितनी बातें करता है!

मैं सुनकर चुप हो रही। बात सच्ची थी और उसी का परिणाम था कि बच्चे बोलने और बात करने के बिलकुल अभ्यासी न थे। पता लगाने से मालूम हुआ कि दोनों लड़के भी अपने पिता की तरह गुपचुप अधिक रहा करते हैं। किसी नये आदमी से तो ये बातें करते ही नहीं। यदि कोई कुछ पूछता है

तो भी कम बोलते हैं। विशेष कर उन मौकों पर, जहाँ पर व समझ लेते हैं कि बात करने वाले का अभिप्राय क्या है।

माताओं की भी यही अवस्था होती है। पिता की अपेक्षा, सन्तान के साथ माता का सम्पर्क अधिक रहता है। इसलिए माता की आदतों, उसके विचारों और व्यवहारों का प्रभाव उसकी सन्तान पर अधिक पड़ते हुए देखा गया है। जिन लोगों ने इस प्रकार की बातों पर कभी ध्यान दिया है, उनको इस प्रभाव को समझने का अधिक सयोग मिला होगा। इस हालत में माता का यह स्वभाव और भी अधिक हानिकारक होता है। जो सन्तान को भी अयोग्य बना देता है।

मुझे तो इस प्रकार की लड़कियों और लड़कों को देखने के प्राय सयोग मिले हैं, जिनमें माताओं का प्रकाश और प्रभाव बहुत आसानी के साथ मैंने देखा है। इसमें बचो का कोई दोष नहीं होता। व माँ के साथ ही अधिकाश रूप में रहते हें, इस लिए जैसा देखते हैं, वैसा सीखते हैं। एक विनोद प्रिय माँ की सन्तान हँसमुख, प्रसन्न और लोक प्रिय होती है। लेकिन इसके विरुद्ध गुण वाली माता के बच्चे, विरोधी गुणों में ही पाये जाते हैं।

घरों का आनन्द

घर का सब से पहिला सुख इस बात में होता है कि उसके रहने वाले छोटे और बड़े सभी प्रसन्न हों। गरीबी और अमीरी मनुष्य के सुख और दुख का कारण नहीं होती। लोगों का ख्याल गलत है कि गरीबी में आदमी दुखी रहता है और अमीरी में सुखी। वास्तव में ऐसा नहीं होता। सुख और दुख मनुष्य का उसके स्वभाव पर निर्भर होता है।

भ्रम में आकर सही को झूठ और झूठ को सही समझ

लेना और बात है। स्त्रियाँ तो इसके सम्बन्ध में अधिक गलतियाँ करती हैं। प्रायः मैंने देखा है कि वे धन पर ही अधिक विश्वास करती हैं। मैं धन का विरोध नहीं करती और न वह विरोध के योग्य ही है। लेकिन यह सही है कि धन किसी को सुखी नहीं बना सकता। मैं बहुत-से धनवानों को और उनके परिवारों को जानती और समझती हूँ। उनमें सब सुखी ही नहीं होते।

इसी प्रकार गरीबों का भी हाल है। गरीब घर दुखी भी होते हैं और सुखी भी। असल में सुख और दुख, मनुष्य की भावना है। यदि वह प्रसन्न रहना जानता है तो उसके जीवन की कोई भी परिस्थिति, उसकी विरोधिनी नहीं हो सकती।

मैं जानती हूँ, स्त्रियाँ इससे भूलें करती हैं। वे समझती है कि जहाँ धन होता है, वहाँ अपने आप सुख आ जाता है। उनका यह समझना बिलकुल भूठ है। रुपये-पैसे के द्वारा सुख कभी भी खरीदा नहीं जा सकता। वास्तव में बात यह है कि प्रसन्न रहना, सुखी रहने का एक उत्तम मार्ग है। स्त्रियाँ छोटी-छोटी बातों में अक्सर दुखी रहती है और मामूली-सी बात को लेकर, कई-कई दिनों के लिए अपने घर मे मुहर्रम पैदा कर देती हैं। स्त्रियों के जीवन में इस प्रकार का अपराध होता है।

इसीलिए इसकी सचाई को स्त्रियाँ अधिक समझें, यह जरूरी मालूम होता है। स्त्रियों की इस योग्यता से सारा घर और परिवार सुखी बनता है और उनकी अयोग्यता से परिवार में विद्वेष पैदा होता है। स्त्रियों को अपना ही स्वभाव बदलना चाहिए और सदा प्रसन्न रहने की चेष्टा करना चाहिए। किसी भी बात का प्रभाव उनके ऊपर ऐसा न पड़ना चाहिए, जिससे वे थोड़ी देर के लिए भी अपने मन में ग्लानि पैदा करें।

इस स्थान पर मुझे एक जमींदार परिवार की याद आती है। बच्चों से लेकर, बूढ़ों तक—परिवार में सभी लोग थे। धन से सम्पन्न घर तो था ही लेकिन उस परिवार की स्त्रियां, लड़कियाँ, लड़के, युवक और वृद्ध—सभी लोग बिना किसी संकोच के एक, दूसरे के साथ बातचीत का व्यवहार करते थे। उस परिवार का सा व्यवहार बहुत कम घरों में देखने को मिलता है। शिष्टाचार में कोई कमी न थी, लेकिन व्यवहार-बर्ताव में सभी एक दूसरे के साथ पूर्ण रूप से स्वाधीन थे।

सभी लोग एक दूसरे से खुल कर बात करते थे। अपने विचारों का समर्थन करने के लिए सभी लोग बराबर के अधिकारी थे। भोजन के समय सभी लोग मिल कर, एक साथ बैठते थे और बातें करते हुए, पूरी आजादी के साथ सब के सब भोजन करते थे। सभी बातों में मैंने उस परिवारों को सुखी और प्रसन्न देखा था।

रोगी स्त्रियां

रोगी होना एक बहुत बडा दुर्भाग्य है। कोई भी मनुष्य रोगी रहना अच्छा नहीं समझता। जिन घरो और परिवारों में रोगी, अस्वस्थ तथा निर्बल स्त्रियाँ होती हैं, वे घर और परिवार सुखी तथा प्रसन्न नहीं दिखायी देते। जिनके द्वारा घरों की रचना होती है, जिनके ऊपर घर गृहस्थी, परिवार, और सन्तान पालन की जिम्मेदारी होती है, उनका रोगी होना एक बहुत बडा दुर्भाग्य होता है।

स्त्री हो अथवा पुरुष, लडका हो या लडकी—किसी का भी रोगी होना अच्छा नहीं। रोग के कारण जीवन बहुत दुखी, अशान्त और कष्टमय रहता है। रोग का होना केवल रोगी मनुष्य को ही नहीं कष्ट देता, बल्कि उसके सारे परिवार की मुसीबतें, परेशानियाँ और चिन्तायें बढ जाती हैं। ऐसी दशा में घर में खुशी नहीं दिखाई देती।

जो स्त्रियाँ रोगी रहती हैं, वे वास्तव में सुखी नहीं होतीं। उनमें घर गृहस्थी को सुचारु रूप से चलाने अथवा अन्य कामों को करने की न तो इच्छा ही होती है और न शक्ति ही रहती है। वे अपने बाल बच्चों की परवरिश भी ठीक तौर से नहीं कर पातीं। रोगी स्त्रियों का दिमाग भी अस्वस्थ हो जाता है। जिससे सोचने समझने की शक्ति का अभाव होने लगता है और स्वभाव में परिवर्तन हो जाता है।

कोई भी रोग मनुष्य के शरीर को निर्बल कर देता है। शरीर में जब किसी प्रकार का कष्ट पैदा हो जाता है और

निर्बलता आ जाती है तो चित्त में प्रसन्नता नहीं रहती। स्वभाव में चिड़चिड़ापन उत्पन्न हो जाता है, बात-बात में उलझन और क्रोध मालूम होता है। खाने-पीने की विशेष इच्छा नहीं होती, तबियत दुखी रहती है।

यो तो कोई भी रोग चाहे साधारण हो अथवा असाधारण सभी बुरे होते हैं। साधारण रोग के हो जाने पर यदि उसकी चिकित्सा का ठीक प्रबन्ध नहीं किया जाता तो वे आगे चल कर भयानक रूप धारण कर लेते हैं, जिससे रोगी का कष्ट अधिक बढ़ जाता है, घर के लोगों की परेशानियाँ अधिक हो जाती हैं और इलाज करने में अधिक खर्च होता है। इसलिए सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि रोग के पैदा होते ही उसका उपाय किया जाय और शीघ्र ही उसे शरीर से बाहर किया जाय। स्त्रियों को इस बात का प्रयत्न करना चाहिए कि जिन कारणों से शरीर रोगी हो जाता है, उनसे बचना चाहिए और स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों की जानकारी प्राप्त करनी चाहिए।

स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकों को पढ़ते रहने से प्रत्येक स्त्री को लाभ हो सकता है। स्त्रियाँ यदि इन बातो की जानकारी के लिए पुस्तकें पढ़ती रहें और उन पर ध्यान देते हुए, बतायी हुई बातों पर चलें तो वे बहुत कुछ अपने शरीर को नीरोग रख सकती हैं। जो स्त्रियाँ सदा रोगी बनी रहती हैं, वे अपने जीवन से स्वयं ऊबने लगती हैं और घर के लोग भी इलाज करते-करते जब थक जाते हैं तो वे भी ऊब जाते हैं।

मनहूसियत रोगों का एक कारण है

स्त्रियों के रोगी होने के बहुत से कारण हैं। किसी एक कारण से कोई रोगी नहीं होता। लेकिन रोग पैदा होने के

जितने भी कारण हैं, उनमें कुछ तो ऐसे हैं जो जानबूझ कर पैदा कर लिये जाते हैं और उनका ज्ञान स्त्रियों को नहीं होता।

असल में कोई भी बीमारी उसी हालत में पैदा होती है जब कि हम स्वास्थ्य के नियमों के विरुद्ध चलती हैं तथा प्रकृति के विरुद्ध काम करती हैं। जब हमसे कोई अपराध हो जाता है तो हमें उससे हानि उठानी ही पड़ती है। इसी प्रकार रोगी हो जाना भी हमारी अज्ञानता और स्वास्थ्य के नियमों का ठीक-ठीक पालन न करना ही होता है।

शरीर के रोगी हो जाने के जितने भी कारण होते हैं, उनमें से मनहूसियत भी एक बहुत बड़ा कारण होती है। मनहूसियत का रोग अपने आप पैदा कर लिया जाता है। मनहूस रहने से शरीर की वही दशा हो जाती है जो किसी बड़े रोग से हो जाती है।

मैंने न जाने ऐसी कितनी स्त्रियों को देखा है जो सब प्रकार से सुखी हैं। घर में किसी प्रकार का कोई कष्ट नहीं है, किन्तु उनका स्वभाव मनहूस है। ऐसी दशा में वे देखने में स्वस्थ नहीं दिखायी पड़तीं। उनके चेहरे सूखे हुए, शरीर दुर्बल और रोगी मालूम पड़ते हैं। उनके चेहरे पर प्रसन्नता नहीं होती।

जिन घरों में मनहूस स्वभाव की स्त्रियाँ होती हैं, उन घरो में प्रसन्नता नहीं होती। ऐसे घरों में न तो रौनक़ होती है और न उनकी कोई प्रशंसा ही करता है। मनहूस स्त्रियों का स्वभाव भी लड़ाका होता है, वे ज़रा-ज़रा-सी बातों में लड़ पड़ती हैं। घर से लेकर बाहर तक—सभी के साथ वे रूखा व्यवहार करती हैं। उनके चेहरे से सदा ऐसा मालूम होता है कि वे चिढ़ी बैठी हैं।

मनहूस रहने से अच्छा, सुन्दर तथा प्रिय चेहरा, असुन्दर

और अप्रिय हो जाता है। ऐसे स्वभाव वाली स्त्रियों के पास कोई भी स्त्री बैठना-उठना, बातें करना पसन्द नहीं करती। मनहूस स्त्रियाँ चाहे जितना क़ीमती-से-क़ीमती जेवर और कपड़ा पहिनें, उनके शरीर पर शोभा नहीं देता। ऐसी स्त्रियों से उनके पति तथा परिवार के अन्य लोग सदा अप्रसन्न रहा करते हैं। कितने ही पुरुष ऐसी दशा में अपने घरोंमें कम-से-कम समय देते हैं, और अपने मनोरंजन के लिए अपने मित्रों में अधिक उठते-बैठते हैं। घर की अन्य स्त्रियाँ, अपने घर की मनहूस स्त्रीकी बुराइयाँ करती हैं और उनसे नाराज़ रहा करती हैं।

मनहूसियत से जो हानियाँ होती हैं, वह ऊपर बतायी गयी हैं। किन्तु एक बहुत बड़ी खराबी यह होती है कि इससे शरीर में कोई न कोई रोग पैदा हो जाता है। ऐसी दशा में रोग का इलाज तो किया जाता है लेकिन जिस कारण से रोग पैदा हो गया, उसका ज्ञान भी नहीं होता। ऐसी हालत में औषधियाँ क्या करें ?

पिछले पन्नों में यह बताया जा चुका है कि प्रसन्नता जीवन का एक बहुत बड़ा गुण है। इसीसे शरीर स्वस्थ और नीरोग रहता है। लेकिन उसके विरुद्ध यदि अप्रसन्न, मनहूस और क्रुद्ध रहा जाता है तो उसका प्रभाव शरीर और मन दोनों पर बुरा पड़ता है। मनहूस रहने से शरीर जब रोगी हो जाता है तो उसका अच्छा होना असम्भव होता है। ऐसी दशा में स्त्रियों को इस अवगुण से सदा दूर रहना चाहिए। सदा प्रसन्न चित्त रहना, मनोरंजन प्रिय होना, ग़मगीन न रहना, चिड़चिड़े स्वभाव से दूर रहना, क्रोध न करना, खूब हँसना, जीवन के लिए बहुत आवश्यक है। इन गुणों के होने से शरीर नीरोग तथा चेहरा सुन्दर और प्रिय रहता है।

एक मनहूस पत्नी

मुहर्रमी स्वभाव अर्थात मनहूसियत मनुष्य की जिन्दगी का सब से बुरा ऐब है। इस ऐब के कारण मनुष्य में और पशु में कोई अन्तर नहीं रह जाता। मेरा ख्याल है कि मनुष्य की जिन्दगी के सारे अवगुण एक तरफ हैं और मनहूसियत का अवगुण दूसरी तरफ है। मैं प्राय सोचा करती हूँ कि इस अवगुण के कारण मनुष्य को क्या स्वयम कष्ट नहीं मालूम होता?

मैंने पहिले लिखा है कि मनहूसियत की तरह का कोई अवगुण स्त्री के जीवन में न होना चाहिए। लेकिन बड़े दुख के साथ मैं ऐसी स्त्रियों को भी देखा करती हूँ जिनमें इस प्रकार का दोप होता है। उनसे दूसरो को, उनके परिवार के लोगों को और निकटवर्ती सम्बन्धियों को क्या कष्ट होता है, इसको वे नहीं जानतीं। मैं तो समझती हूँ कि जिन लोगों को इस प्रकार की अवगुण वाली स्त्रियों से व्यवहार करना पडता है अथवा उनके साथ जिन्दगी के दिन काटने पडते हैं, उनके सामने एक बड़ी मुसीबत रहा करती है। और उस मुसीबत को वे किसी प्रकार सहन करने की कोशिश करते हैं।

यहाँ पर मैं एक मनहुस स्त्री का उल्लेख करना चाहती हूँ। यों तो सभी लोगों ने इस प्रकार की स्त्रियों को कभी न-कभी देखा ही होगा। देखने में कोई आश्चर्य की बात नहीं है। हम ही लोगों में, उस प्रकार की स्त्रियाँ भी होती हैं। यह बात जरूर है कि जो लोग उनके व्यवहारों पर ध्यान नहीं देते, उनको उनसे सम्भव है कोई विशेष तकलीफ न होती हो। लेकिन उनकी आदतों का ख्याल किया जाय तो इसमे सन्देह नहीं कि उनके साथ व्यवहार रखना एक बड़ा कार्य हो जाता है।

जिस मनहूस स्त्री की मैं चरचा करना चाहती हूँ, उसे दूसरी स्त्री कभी-कभी घुन्नी कह कर, उसका परिचय देती थीं। घुन्नी का अर्थ भी मनहूसियत से ही होता है। उसके परिवार के छोटे बड़े, उसकी इस आदत से जानकार थे।

परिवार के लोगों को सब से बड़ी परेशानी यह थी कि वह घुन्नी स्त्री बिना किसी ख़ास कारण के नाराज़ हो जाती थी और इस प्रकार उसके रूठने में न तो देर लगती थी और न किसी बड़े कारण की ज़रूरत पड़ती थी। इससे उसके पारिवारिक जनों को बहुत कष्ट होता था। एक दिन की बात है, उसकी रूठी हुई अवस्था में, उसकी शिकायत मुझ से की गयी और उसके घर की स्त्रियों ने कितनी ही बातें कह कर, मुझ से पूछा—इसकी भी यहाँ चिकित्सा होती है?

प्रश्न तो साधारण था, लेकिन बहुत मुश्किल और गम्भीर था। मैं कुछ सोचने लगी। वह मनहूस स्त्री भी वहीं पर मौजूद थी। मैं कुछ उसके विरुद्ध कहना न चाहती थी। इसलिए मैंने कहा—

भला इनको क्या हुआ है। आप लोग इनको ऐसा क्यों कहती हैं?

उन स्त्रियों ने हँस कर अपना प्रश्न फिर दोहराया और कहा—आप इसको हँसी मत मानिए। अगर इसकी कोई दवा हो सकती है तो उसका प्रबन्ध घर के सभी लोग करना चाहते हैं।

मैंने ध्यान से उस बात को सुना। बात तो ठीक ही थी। लेकिन उसकी मौजूदगी में कुछ कहना उचित नहीं मालूम होता था। इसी समय एक स्त्री ने गम्भीरतापूर्वक कहा—

इनकी आदत से घर भर के लोग परेशान हैं।

हम लोग तो किसी प्रकार उसे टाल देते हैं, लेकिन इनके पति देवता बहुत दुखी हैं।

अब कुछ कहने का मुझमें साहस हुआ। मैंने पूछा—क्या उनके साथ भी इनका ऐसा ही व्यवहार रहता है?

दो तीन स्त्रियों ने समर्थन करते हुए कहा—इनके व्यवहारों से वे तो इतने दुखी रहते हैं, जिसका अनुमान नहीं लगा सकतीं।

"मैं अनुमान नहीं लगा सकती ?"

उन्होंने कहा—जी हाँ यही बात है।

मैंने पूछा—किस प्रकार ?

उन्होंने पूछा—क्या आप साफ साफ जानना ही चाहती हैं?

मैंने कहा—हाँ, जरूर जानना चाहती हूँ।

एक स्त्री ने जवाब देते हुए कहा—कहने से ये बुरा मानेंगी, लेकिन सच बात यह है कि इनके आदमी ने अब तक अपना दूसरा विवाह कर लिया होता। लेकिन हम सब लोग उनका विरोध करती हैं।

मैं सुन कर अवाक् रह गयी। एक बार उस स्त्री की ओर देखा। वह चुपचाप बैठी थी। उसको देखने से मालूम होता था। इन बातों को सुन कर वह जली जा रही है।

मैंने पीड़ा के साथ उस स्त्री से पूछा—क्यों यही बात है?

उसने जले हुए शब्दों में कहा—उनको रोकता कौन है? वे एक नहीं दो चार अपनी शादियाँ कर सकते हैं।

इन बातों के कुछ दिनों बाद, मैंने सुना कि उस दुखी स्त्री के पति ने अपना दूसरा विवाह कर लिया है। और जिसके साथ उसने शादी की है, वह बहुत सुशील, सर्वप्रिय और रूप रंग [illegible]। थोड़े दिनों के बाद यह भी सुना कि वह दुखी

स्त्री अपनी ससुराल से चली गयी है, और अपने भाई-भौजाई के साथ मायके रहने लगी है।

इन बातों को सुन कर और जानकर मुझे बहुत दुख हुआ, लेकिन इसके लिए मैं उसके आदमी को ही क्या कह सकती थी। मायके जाने पर उसको किस प्रकार की जिन्दगी बितानी पड़ी, इस बात को तो मैं फिर अधिक नहीं जान सकी, लेकिन इतना जरूर जाना कि वह स्त्री फिर कभी ससुराल नहीं आयी। और न कभी उसके आदमी के साथ उसका सम्बन्ध ही रहा।

मनोरंजन जीवन का सुख है

मैंने इस बात को खूब समझा है कि जिनके जीवन में मनोरंजन होता है, वे हमेशा सुखी रहते हैं। यों तो हमारी जिन्दगी अनेक प्रकार की परेशानियों की कोठरी है। अपनी और परायी, घर की, सम्बन्धियों की और जो अपने कहलाते हैं, उनकी एक-न-एक विपद आदमी को प्रायः सदा दुखी बनाये रखती है। इतना ही नहीं, जीवन में उठते-बैठते, चलते-फिरते और सोते-जागते न जाने कितनी ऐसी बातें होती रहती हैं, जिनको अगर मनुष्य सोचने लगे और महत्व दे तो उसके मन और आत्मा को कभी शांति नहीं मिल सकती।

हमारा जीवन अनेक प्रकार के संकटों और मान-अपमानसे हमेशा भरा रहता है। बुद्धिमान मनुष्य कभी उनकी परवाह नहीं करते। जान बूझ कर वे कभी कोई ऐसा काम नहीं करते, जिससे उनको किसी के सामने सिर झुकाना पड़े। लेकिन फिर भी अगर जिन्दगी में अपमान और संकट की परिस्थितियाँ पैदा होती हैं तो उन पर कभी ध्यान न देना चाहिए। और जो गुजर हो, उसके प्रति उपेक्षा रखना चाहिए।

स्त्रियों की जिन्दगी में मनोरंजन की विशेष जरूरत है।

उनके सामने ऐसी कितनी ही बातें आती हैं जो उनकी तबियत को मलीन किया करती हैं। यदि उनकी वे कभी परवाह न करे और सदा प्रसन्न रहने की चेष्टा करे तो उनका जीवन सुखी बन सकता है।

सदा प्रसन्न रहना ही मनोरंजन है। कोई किसी को प्रसन्न कर नहीं सकता। प्रसन्नता हमारे बस की चीज है। यदि हमको स्वय प्रसन्न नहीं रहना आता तो यह हमारे दुर्भाग्य की बात है। मनोरंजन में अनेक प्रकार की बातें सामिल हैं। वे सभी मिल कर हमारी प्रसन्नता का समर्थन करती हैं और अनेक प्रकार से हमारे सुख और स्वास्थ्य की सहायता करती हैं।

इसके सम्बन्ध में महात्मा गाधी की एक घटना उल्लेखनीय है। राउन्डटेबुल कान्फ्रेंस में शामिल होने के लिए वे लन्दन गये थे। अपने स्वभाव के अनुसार महात्मा गाधी लन्दन के उस मुकाम में ठहरे, जहाँ साधारण कोटि के लोग और विशेषकर गरीब लोग रहा करते थे।

महात्मा गाधी के जाने पर लन्दन निवासियों में एक प्रकार की उत्सुकता बढ गयी थी। सभी लोगों ने महात्मा जी के सम्बन्ध में तरह-तरह की बातें सुन रखी थीं। समाचार पत्रों में उनके सम्बन्ध में लोगों ने जो पढ़ा था, उससे उनके दिलों में महात्मा जी के लिए बड़ी इज्जत हो गयी थी। सभी लोग उनको देखने की अभिलाषा रखते थे।

छोटी अवस्था के लड़कों और लड़कियों में भी इसी प्रकार का ख्याल था। एक दिन कुछ लड़के मिलकर महात्मा जी के पास गये और उनसे कुछ बातें करने लगे। महात्माजी हमेशा से लड़कों से बात करने के लिए बहुत आदी थे। वे हँस हँस कर उनसे बातें करने लगे। लड़कों ने अपनी एक अभिलाषा

प्रगट की । महात्मा जी से उन्होंने बड़े आदर के साथ कहा—

मिस्टर गाधी, हम लोग आपसे कुछ जानना चाहते हैं।

गाधी जी ने पूछा—क्या बात ?

"हम लोगों के योग्य कुछ बताइए।"

लडकों की बात सुनकर, गाधी जी बहुत प्रसन्न हुए। उन्होंने कहा—जो हम कहेंगे आप लोग वैसा करेंगे ?

लड़कों ने कहा—"जी हाँ।"

गाँधी जी ने लडकों की ओर देखा और बड़े स्नेह के साथ कहा—आप लोग रोज एकत्रित होकर खूब हँसा करें और दिन में कई बार ऐसा करे । इसके एक हफ्ते बाद आप लोग फिर हम से मिलें।

गाँधी जी की बात को सुन कर लड़के बहुत प्रसन्न हुए। मानो गाँधी जी ने उनके मन की सी बात कही थी। इसके बाद वे सब लड़के वहाँ से चल गये।

उसी दिन से, गाँधी जी के कहने के अनुसार लड़कों ने मिलकर और इकट्ठा होकर हँसना आरम्भ किया । वे सब के सब हँसते और खूब हँसते। बिना किसी बात के उनको बराबर हँसता देख कर, उनके घर के आदमियों ने लड़कों से पूछा—

"तुम लोग क्यों हँसते हो ?"

लड़कों ने कहा—गाँधी जी ने हम लोगों को हँसने के लिए कहा है।

उन आदमियों ने और भी कुछ पूछना चाहा। लेकिन लड़के अधिक कुछ न बता सके। उन आदमियों का आश्चर्य बढ़ गया। उनकी समझ में न आया कि इन लड़कों के हँसने का कारण क्या है ? इसके बाद वे लोग महात्मा जी के पास

गये और लडकों के हँसने का हवाला देकर महात्मा जी से पूछा—आपने उन लडकों से ऐसा क्या कह दिया है, जिससे वे बिना किसी कारण और रात के दिन भर हँसा करते हैं ?

महात्मा जी ने कहा—एक सप्ताह के बाद मैंने उन लडकों को बुलाया है। जब वे लडके आवें, उसी समय आप लोग आकर मुझसे यह प्रश्न करें।

आये हुए आदमी वहाँ से चले गये। धीरे-धीरे एक सप्ताह हो गया। वे लडके फिर महात्मा जी के पास आये। लड़कों को देख कर महात्मा जी ने पूछा—आप लोग बराबर हँसते रहे ?

लड़कों ने कहा—जी हाँ।

महात्मा जी—कैसे हँसते रहे ?

महात्मा जी की बात सुनते ही सभी लोग जोर के साथ हँस पड़े, उनको देख कर महात्मा जी भी हँस रहे थे। कुछ देर में हँसी रुकी। साथ में आये हुए आदमियों से महात्मा जी ने पूछा—आप लोगों को इन लड़कों में कुछ परिवर्तन मालूम होता है ?

उन आदमियों ने लडकों की ओर देखा और कहा—ये लोग पहिले की अपेक्षा प्रसन्न और स्वस्थ मालूम होते हैं।

महात्मा जी ने मुस्करा कर कहा—इसी लिए मैंने इन लड़कों को हँसने के लिये कहा था।

बातें करके आये हुए लड़के और आदमी महात्मा जी के पास से चले गये। उनके जाने के बाद, महात्मा जी फिर अपने काम में लग गये।

मनोरंजन का हमारे स्वास्थ्य पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। सदा प्रसन्न रहना, खूब बातें करना और जोर के साथ खूब

हँसना हमारे जीवन को सदा सुखी, स्वस्थ और प्रसन्न बनाता है। स्त्रियों को इन बातों से अधिक-से-अधिक लाभ उठाना चाहिए और अपना स्वभाव उनको ऐसा बना लेना चाहिए, जिससे वे सदा अपने इस स्वभाव से लाभ उठाती रहें और प्रसन्न रहें।

यदि स्त्रियाँ इन बातों को समझ कर अपने मन में सदा के लिए निर्णय कर लें कि हमें अपने जीवन की प्रत्येक अवस्था में प्रसन्न रहना चाहिए तो वे बहुत लाभ उठा सकती हैं और सदा स्वस्थ और नीरोग रह सकती हैं। वे स्वयम् इसका फायदा उठा सकती हैं और दूसरों को भी फायदा पहुँचा सकती हैं।

तीसरा अध्याय

घर-गृहस्थी

स्त्रियों को घर-गृहस्थी से स्वभावतः प्रेम होता है। घर-गृहस्थी किसी एक व्यक्ति से नहीं बनती और न किसी अकेले पुरुष के रहने से उसकी घर-गृहस्थी होती है। जिस घर में पति-पत्नी, बच्चे होते हैं, उनका घर, घर-गृहस्थी का घर कहलाता है। घर-गृहस्थी की स्त्रियाँ मालिक होती हैं। अगर किसी घर में केवल पुरुष हैं और दुर्भाग्य से उनके घर में कोई स्त्री नहीं है तो वह घर सूना मालूम होता है, उस घर में गृहस्थी नहीं होती। घर गृहस्थी तो स्त्रियों की ही वस्तु होती है, जिसे वे जीवन भर बनाये रखती हैं।

स्त्री-जीवन बिना घर-गृहस्थी के कोई मूल्य नहीं रखता। जिस स्त्री का कोई घर नहीं है, जिसकी कोई गृहस्थी नहीं है, वह भाग्यशाली नहीं कही जा सकती। दुर्भाग्य से बेचारी जो स्त्रियाँ अपने पति के मर जाने से तथा कोई भी सन्तान के न होने से अकेला जीवन बिताती हैं, उनको अपनी घर-गृहस्थी से

कोई मोह नहीं रह जाता और न उनको वह पर गृहस्थी ही रह जाती है जो पति तथा बच्चों के जीवन में होती है। लेकिन क्या करें, उनको किसी प्रकार दिन काटने पड़ते हैं।

अपनी घर-गृहस्थी के लिए स्त्रियों को सदा चिन्ता रहती है। जो स्त्रियाँ अपनी घर-गृहस्थी के सम्बन्ध में किसी प्रकार का कोई शौक नहीं रखतीं तथा उन्हें उससे प्रेम नहीं होता, उन्हें समाज अच्छा नहीं कहता।

जिस घर में स्त्री पुरुष और बच्चे होते हैं वह घर सूना नहीं मालूम होता। एक परिवार की बड़ी गृहस्थी होती है। घर-गृहस्थी को अच्छे ढंग से चलाना स्त्रियों का काम होता है। पुरुष घर गृहस्थी को सफल नहीं बना सकते। यह स्त्रियों का ही गुण है।

जिन घरों में स्त्रियाँ नहीं होतीं, केवल पुरुष ही होते हैं, उनको घर-गृहस्थी वाले अपने पड़ोस अथवा अपने मकान में किरायेदार की हैसियत से रखना पसन्द नहीं करते। जब कभी मकान की आवश्यकता पड़ने पर वे पुरुष ऐसे मकानों में पता लगाने गये जहाँ घर गृहस्थ रहते हैं तो उनसे पहला प्रश्न यही होता है कि आपके स्त्री बच्चे हैं अथवा अकेले हैं?

उनके अकेले कहने पर, उन्हें घर नहीं मिलता। प्रत्येक पुरुष यही समझता है कि घर-गृहस्थी होना बहुत आवश्यक है। केवल इसलिए नहीं कि मकान लेने में कठिनाई पड़ती है, बल्कि इस लिए कि बिना घर-गृहस्थी के जीवन सुखी और आनन्दमय नहीं होता। गरीब, अमीर, ऊँच-नीच—सभी लोगों की घर गृहस्थी होती है। जो जिस हैसियत का होता है और जिसका जितना बड़ा परिवार होता है, उसी के हिसाब से उसकी घर गृहस्थी छोटी और बड़ी होती है।

घरेलू जीवन का महत्व

हमारे ऋषियों और मुनियों ने प्राचीन काल में जीवन का अध्ययन करके उसे चार भागों में बाँटा था। ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वाणप्रस्थ और संन्यास। जिन्दगी के ये चार समय अपना अलग अलग महत्व रखते हैं। इन चारों में, हमारे पुराने साहित्य में गृहस्थ धर्म को अर्थात गृहस्थ-जीवन को सब से उत्तम माना गया है।

घरेलू जीवन एक गृहस्थ का जीवन कहलाता है। इस जीवन की उत्तमता के कुछ कारण हैं। प्रारम्भिक जीवन ब्रह्मचर्य-जीवन के नाम से प्रसिद्ध है। इस काल में प्रत्येक युवक और युवती को ब्रह्मचर्य का पालन करके अपनी जिन्दगी की तैयारी करनी पडती है। ब्रह्मचर्य काल के बाद गृहस्थ-जीवन का प्रारम्भ होता है। प्रत्येक युवती और युवक ब्रह्मचर्य काल में ब्रह्मचर्य और सयम का पालन करता है।

गृहस्थ जीवन की तैयारी का जो कार्य होता है, वह ब्रह्मचर्य काल में पूरा करना पडता है। उसके बाद प्रत्येक युवती और युवक, अनेक आशाओं और अभिलाषाओं के साथ गृहस्थ जीवन में प्रवेश करता है। इस प्रकार ब्रह्मचर्य काल की मर्यादा गृहस्थ जीवन के महत्व की वृद्धि करती है।

गृहस्थ-जीवन के बाद, हमारे पूर्वजों के हिसाब से वाण-प्रस्थ-जीवन आरम्भ होता है और उसके बाद मनुष्य ससार से विरक्त होकर, संन्यास ले लेता है। ये दोनों जीवन त्याग और और तप से भरे होते हैं। लेकिन दोनों ही गृहस्थो के ऊपर निर्भर होते हैं। इसलिए जीवन के तीनों काल अपनी मर्यादा की रक्षा गृहस्थों की सहायता से पूरे होते हैं। यही कारण है कि जीवन के चारों भागों में गृहस्थ जीवन का भाग अधिक

मर्यादापूर्ण होता है। इसी आधार पर उसको सम्मान दिय गया है।

इतना सब होते हुए भी यह स्वीकार करना पड़ता है कि वर्तमान युग अपनी स्वाभाविकता के विरुद्ध चल रहा है औ. उसका परिणाम यह हुआ है कि हमारा गृहस्थ-जीवन उस सम्मान से गिर गया है, जो उसे हमारे पूर्वजों से मिला था।

प्राचीन काल आज की तरह का न था। उस युग म प्रत्येक मनुष्य को अपने धर्म और कर्म का अधिक ज्ञान था और इसीलिए उन दोनों बातों को समाज में आदर भी मिला था। मनुष्य के जीवन का दृष्टिकोण आज बहुत कुछ बदल गया है। इसीलिए दूसरों की अपेक्षा गृहस्थ-जीवन आज मलीन दिखायी देता है। यह तो समय की बात है। लेकिन फिर भी एक गृहस्थ जीवन का जो वास्तव में मूल्य है वह जीवन से दूर नहीं हुआ, समाज उसे भुला नहीं सका।

जीवन की शिष्टता उपयोगिता और धार्मिकता आज भी गृहस्थ-जीवन में है। एक गृहस्थ-स्त्री परोपकार की इच्छा अपने मन में रखती है। किसी दीन और दरिद्र को देख कर उसक दिल में दया उत्पन्न होती है और किसी पीड़ित मनुष्य की आँखों में आँसू देखकर वह स्वयं आँसू गिराने लगती है।

गृहस्थी की यह मर्यादा किसी दूसरे जीवन में न मिलेगी अर्थात दूसरी प्रकार की जिन्दगी इस सतर्कता को पैदा नहीं कर सकती। स्त्रियों की जिन्दगी आज कुछ भी हो, लेकिन उनके मन में सदा धर्म का भाव रहता है और जो अधार्मिक होते हैं, उनको देख कर, वे हमेशा घृणा करती हैं यह तो हुई घरेलू जीवन की साधारण व्याख्या।

अब प्रश्न यह है कि गृहस्थ जीवन अथवा घरेलू जीवन

किसे कहते हैं ? घर-गृहस्थों की जिन्दगी से लगभग सभी लोग जानकार होते हैं। फिर भी उसके सम्बन्ध में यहाँ पर इतना ही लिखना काफी होगा कि एक पारिवारिक जीवन घरेलू जीवन कहलाता है अर्थात स्त्री, बच्चे और कुटुम्ब के कितने ही सदस्य मिल कर जिस प्रकार की जिन्दगी बिताते हैं, उसी को गृहस्थ-जीवन अथवा घरेलू जीवन कहते हैं।

बड़े-बड़े विद्वानों ने इस प्रकार की जिन्दगी की सराहना की है। तारीफ क्यों न की जाय। जिस प्रकार की उदारता का भाव पारिवारिक लोगों में मिला करता है, वह दूसरों में नहीं मिलता। घरेलू-जीवन की विशेषतायें इस प्रकार हैं :

१—अपने सुख दुख की अपेक्षा दूसरों के सुख दुख में भाग लेना एक गृहस्थ आदमी का काम होता है।

२—अपने स्वार्थ को मनुष्य परिवार के स्वार्थ में देखने लगता है।

३—अपने मन की भावना परिवार के साथ रह कर धीरे-धीरे विश्व-कल्याण के हित में बदलने लगती है।

गृहस्थ-जीवन में जिस प्रकार की जिम्मेदारी होती है, और जिस रूप में लोग उसे अनुभव करते हैं, उसको समझने के लिए यहाँ पर मैं इतना और स्मरण दिलाना चाहती हूँ और बताना चाहती हूँ कि जो लोग शहरों में रहते हैं, वे गृहस्थ आदमी की मर्यादा को जानते हैं। स्त्री का आदर और सम्मान इसी जीवन पर निर्भर है। पुरुषों का कोई दूसरा जीवन हो भी सकता है, लेकिन स्त्रियों की जिन्दगी में उनकी घर-गृहस्थी की ही विशेषता मिलती है।

गृहस्थ स्त्री का जीवन

घर और गृहस्थी के साथ स्त्रियों को जिन्दगी का गहरा

सम्बन्ध होता है। लड़कपन से ही जिस प्रकार की वे जिन्दगी पाती हैं, उसमें उनको गृहस्थी की बातों को सीखने और समझने का अधिक मौक़ा रहता है। इसकी छोटी-छोटी सी बातों से लेकर बड़ी-बड़ी बातों तक जिस प्रकार उन्हें व्यावहारिक ज्ञान मिलता है, वह आगे चल कर घरेलू जीवन के साथ उनके सम्बन्ध को बढ़ा देता है।

घरों की तमाम ज़िम्मेदारी स्त्रियों पर होती है। हमारे समाज की ऐसी व्यवस्था है कि पुरुष बाहरी बातों से अपना सम्बन्ध रखते हैं और घरों का उत्तरदायित्व स्त्रियों पर छोड़ देते हैं। यहाँ तक कि घरों का बनना और बिगड़ना स्त्रियों की योग्यता और अयोग्यता पर निर्भर हो जाता है। यदि स्त्री सुशील और सुयोग्य होती है तो वह अपने अनुभव और परिश्रम से अपने घर को शान्ति निकेतन और आनन्द भवन बना देती है।

हमारे यहाँ लड़कियों के विवाह में इस बात को महत्व मिलता है कि उनको घर-गृहस्थी का कितना ज्ञान है। पुरुष इस बात को जानते हैं कि घरों की मर्यादा स्त्रियों के ही हाथों में होती है। कुछ स्त्रियाँ अपनी अयोग्यता के कारण घर की व्यवस्था को ठीक नहीं कर पातीं। इससे घर की मर्यादा तो नष्ट होती ही है, उस घर की स्त्रियों को अच्छी नज़र से नहीं देखा जाता।

आज कल की शिक्षा में स्त्रियाँ आगे बढ़ रही हैं। इस शिक्षा के कारण उनको अधिक सम्मान मिल रहा है। वे घरेलू जीवन के सिवा बाहरी बातों में भी अपना प्रवेश पा रही हैं। सम्मानपूर्ण नौकरियों में भी उन्होंने अपनी योग्यता का परिचय दिया है। फिर भी घरों की ज़िम्मेवारी से वे किसी प्रकार अलग नहीं होतीं।

मैंने कुछ ऐसी स्त्रियों को भी देखा है जिनके घरों का प्रबन्ध नौकरों और नौकरानियों के द्वारा होता है। लेकिन मेरा अनुभव यह है कि यदि स्त्रियाँ अपने घरों की जिम्मेदारी, उनकी देखरेख अपने ऊपर नहीं रखतीं तो उनकी गृहस्थी बरबाद अधिक होती है। और नौकर लोग उसका नाजायज फ़ायदा उठाते हैं। इसलिए मैं इस बात का समर्थन ज़रूर करती हूँ कि स्त्रियों को शिक्षा मिलनी चाहिए और ऊँचे दर्जे की मिलनी चाहिए। लेकिन घर-गृहस्थी का प्रबन्ध उनको अपनी देख रेख में ही रखना चाहिए।

घर की व्यवस्था

ऊपर लिखा जा चुका है कि घरों का प्रबन्ध स्त्रियों को स्वयं करना पड़ता है। पुरुष और स्त्रियों की जिन्दगी के कामों का एक प्रकार का बटवारा है, और यह बटवारा नया नहीं है, पुराना है। वह बटवारा इस प्रकार है कि पुरुष बाहरी कामों की जिम्मेदारी रखते हैं और स्त्रियाँ अपनी बुद्धि और योग्यता पर घर का संचालन करती हैं। इस प्रकार का बटवारा केवल हमारे ही देश ही में नहीं है, दूसरे सभी देशों में भी इसी प्रकार का जीवन देखा गया है।

यहाँ पर विदेशी घरेलू जीवन के सम्बन्ध में इतना प्रकाश डाल देना जरूरी है कि आज वहाँ का स्त्री-जीवन बहुत कुछ बदला हुआ है। पश्चिमी शिक्षित स्त्रियों ने बाहरी कार्यों में भी भाग लिया है और वे सभी कुछ करने-धरने लगी हैं। इसे मैं सम्मान की दृष्टि से देखती हूँ।

दूसरे देशों की स्त्रियों की देखा देखी हमारे यहाँ भी स्त्रियों के जीवन में तबदीली हुई है। पढ़ी-लिखी स्त्रियाँ बराबर बदल रही हैं। अब उनके लिए यह जरूरी नहीं रह गया कि स्त्रियाँ

को उनके घर के आदमी बाजार से कपड़ा खरीद कर लावें और उन को दें, तब वे कपड़े पहन सकें। और भी जिन्दगी की बहुत-सी जरूरी चीजें हैं, जिनके खरीदने में पुरुषों को ही अपना समय लगाना पड़ता था। और जो कुछ वे लाते थे, स्त्रियाँ उनको स्वीकार करती थीं।

आज हमारे समाज में भी यह जीवन बदल रहा है। स्त्रियाँ अपनी रुचि रखती हैं, उनकी अपनी पसन्दगी होती है। वे स्वयं चीजों को खरीदने और सहूलियत के साथ बाजार से लाने का काम करना चाहती हैं। इसी बात को लेकर मैं अपनी एक स्त्री मित्र के विचारों का यहाँ पर उल्लेख करूँगी। मैं उनके घर में बैठी थी। उनके पति महाशय भी थे। वे अच्छे शिक्षित थे और स्त्रियों की स्वतन्त्रता के पक्षपाती थे।

उस दिन मेरे सामने उस स्त्री ने अपने पति के लाये हुए कपड़े रखे और मुझ से कहा—इन कपड़ों को आप भी पसन्द करेंगी?

मैंने हँसते हुए कहा—कपड़े देखने में अच्छे मालूम होते हैं, फिर इनको पसन्द करने में क्या हुआ है?

मेरी उस स्त्री, मित्र ने मेरी ओर देखा और कहा—अच्छे क्यों नहीं हैं, लेकिन अगर खरीदने के लिए मैं गई होती तो इन से भी अच्छे कपड़े मैं ला सकती थी।

उनके पति महाशय वहीं पर बैठे थे। अपनी पत्नी की बात को सुन कर वे हँसने लगे और कहने लगे—अगर आप ला सकती हैं तो मेरा उसमें कुछ विरोध नहीं है।

उनकी पत्नी ने कहा—विरोध की बात नहीं है। मेरा तो अनुभव यह है कि बाजार में सौदा करने के लिए पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियाँ अधिक सफल होती हैं।

पत्नी की बात को सुन कर, पति महाशय धीरे से हँस पड़े और कहने लगे—अपने सम्बन्ध में मैं इस बात को भी स्वीकार कर सकता हूँ, लेकिन सभी पुरुषों को अयोग्य समझ कर आपने जो यह बात कही है, उसका विरोध मैं जरूर करना चाहता हूँ।

इस प्रकार की बातों को सुन कर मैंने कहा—हम लोगों के सामने किसी मामूली बात को लेकर, पुरुषों की अयोग्यता को साबित करने का प्रश्न नहीं है। यदि हमारी बहनें योग्यता पूर्वक इस काम को भी अपने ऊपर लेती हैं और सफलतापूर्वक उसे निभाती है तो पुरुषों को और भी प्रसन्न होना चाहिए।

मेरी बात को सुन कर उनके पति महाशय ने कहा—आप की बात से मुझे कुछ भी असन्तोष नहीं है और मैं तो इसे अच्छा ही समझता हूँ। इन घटनाओं से यह सिद्ध होता है कि स्त्रियों की प्रवृत्ति आज हमारे देश में भी घर के बाहरी कार्यों की तरफ बढ़ रही है, इसे मैं अच्छा समझती हूँ। स्त्रियाँ बाहरी जीवन में भी यदि अपनी योग्यता का सबूत देती हैं तो इससे स्त्रियों का मस्तक ऊँचा ही होता है।

ऊपर जिस घटना का मैंने उल्लेख किया है, उसके सम्बन्ध में मेरी एक स्पष्ट राय है। घर की जरूरत के सामान पुरुषों के द्वारा जो लाये जाते हैं, मैंने प्रायः देखा है, घर की स्त्रियों को उनमें असन्तोष होता है और यह बात सही भी है कि उन चीजों की अच्छाई और बुराई जितना स्त्रियाँ समझती हैं, उतना पुरुष नहीं समझते। इसीलिए स्त्रियाँ जब पुरुषों को उनके लाने का काम सौंपती हैं तो उन्हें एक-एक चीज के सम्बन्ध में, घर के आदमियों को बहुत-सी बातें समझानी पड़ती हैं।

इसलिए यह बात सही है कि अपनी और गृहस्थी की जरूरत के सामानों को यदि स्त्रियाँ स्वयं खरीद कर लावें तो उससे दो बातें होंगी। एक तो उनकी समझ में वे चीजें अच्छी होंगी और दूसरी बात यह होगी कि अगर किसी चीज में कुछ फरक भी होगा तो स्त्रियों को असन्तोष प्रकट करने और शिकायत करने का मौका न रहेगा। तीसरी बात एक और होगी और वह यह कि स्त्रियों को और भी अधिक जीवन के विस्तृत वातावरण में आने का अवसर मिलेगा।

यहाँ पर मैं घर की व्यवस्था के सम्बन्ध में लिख रही थी। उसके सम्बन्ध में विस्तार के साथ अगले पन्नों में, अलग-अलग में लिखने की चेष्टा करूँगी। घर की व्यवस्था में बहुत-सी बातें हैं। घर तो एक अच्छा-सा आफिस, कार्यालय अथवा कारखाना है। कार्यालय और कारखाने छोटे भी होते हैं और बहुत बड़े भी। इसी प्रकार घर भी कितने ही साधारण स्थिति के और कितने ही बड़े रूप में होते हैं। घर छोटा हो अथवा बड़ा, उसका प्रबन्ध और व्यवस्था का कार्य करने के लिए स्त्रियों में ठीक उसी प्रकार बुद्धि, योग्यता और अनुभव की जरूरत होती है, जिस प्रकार कार्यालय और कारखाने की मैनेजर और व्यवस्थापक में। बिना योग्यता के इस प्रकार के कार्य नहीं हुआ करते।

घर की वस्तुएँ और उनके स्थान

गृहस्थी में अनेक प्रकार के सामान हुआ करते हैं, विभिन्न प्रकार की वस्तुएं होती हैं और वे इतनी अधिक संख्या में होती हैं कि जिनकी कोई संख्या नहीं हो सकती। उन सबके रखने के कुछ तरीके होते हैं। अगर क्रम से उनको घर में न रखा जाय तो समय पर उनका खोजना और आसानी के साथ पाना

कठिन हो जाता है। इसलिए इस कार्य में बड़ी सावधानी से काम लेना पड़ता है।

मैंने ऊपर लिखा है कि घर-गृहस्थी एक प्रकार का कार्यालय है, जिस तरह कार्यालय के सभी कार्यों को एक क्रम से रखा जाता है और इस बात का ध्यान रखा जाता है कि अगर कार्यालय का एक कार्यकर्ता बदल जाय और उसके स्थान पर दूसरा आदमी काम करने आवे तो आसानी के साथ उसे समझ लेवे।

ठीक इसी प्रकार गृहस्थी का हाल है। घर में छोटे-बड़े—स्त्री-पुरुष अनेक जन रहते हैं। घर की कोई भी वस्तु ऐसे तरीके और क्रम से रखी जाय कि घर का कोई आदमी उसको आसानी के साथ, आवश्यकता पडने पर पा लेवे। यदि ऐसा न हो और जो रखे उसे वही पा सके अथवा खोज सके तो घर में बड़ी कठिनाई पैदा हो जावेगी। नतीजा यह होगा कि किसी चीज की जरूरत पड़ने पर पहिले इस बात का पता लगाना पड़ेगा कि उस चीज को रखा किसने है।

घर की चीजों के रखने का क्रम बनाना चाहिए और यह निश्चय कर लेना चाहिए कि कौन सी चीज कहाँ पर रखी जायगी। इसका निश्चय हो जाने पर, घर के सभी आदमी अपनी-अपनी आदतों को ऐसा बना लें कि जो वस्तु जहां पर रखने की हो, उसको वहीं रखें। ऐसा न हो कि घर के जितने आदमी हों, सभी मनमानी करते हों और जो जहाँ पाता हो वही, वहाँ पर रख देता हो। ऐसा करने से घर की एक मामूली चीज के पाने में बार-बार कठिनाई उत्पन्न होगी और यह कठिनाई घर के सभी लोगों के सामने आवेगी।

यहाँ पर इस बात के समझलेने की जरूरत है कि घर

प्रकार का क्रम और तरीक़ा बना लेना आसान है लेकिन उसका आदी होना कुछ कठिन होता है। मैंने तो यह देखा कि घर में यदि कोई समझदार स्त्री ऐसा करती भी है तो उस घर के बाक़ी आदमी उस नियम की परवाह नहीं करते और मन मानी किया करते हैं। इसलिए जो नियम बनाया भी जाता है तो उसका कोई लाभ नहीं होता।

इस दशा में नियम बनाने वाले को कुछ कड़ाई से काम लेना पड़ता है और घर का जब कोई छोटा या बड़ा आदमी, उस नियम के विरुद्ध काम करता है, तो शासन से काम लेना पड़ता है। शासन से मेरा अभिप्राय यह है कि नियम-विरोधी मनुष्य के साथ ऐसा व्यवहार करना पड़ता है, जिससे भविष्य के लिये उसकी मनमानी बन्द हो जाय और सावधानी के साथ वह नियमों का पालन करने लगे। यदि ऐसा नहीं किया जाता तो बनाये हुए नियम का कोई लाभ नहीं होता।

मैंने ऊपर घर की मिसाल एक कार्यालय के साथ दी है। कार्यालय में अधिकांश तौर पर लिखा पढ़ी का काम होता है। सैकड़ों प्रकार के छोटे और बड़े कागज होते हैं। उन कागजों का बहुत मूल्य होता है, अगर एक कागज भी उनमें से खो जाय अथवा जरूरत पर न मिले तो बड़ी से बड़ी हानि हो-सकती है। बड़े-बड़े कार्यालयों में न जाने कितनी गठरियाँ छोटे-बड़े कागजों और पुरजों की होती हैं। उन सभी के रखने का ढंग होता है। जिससे पुराना-से-पुराना कागज भी जरूरत पड़ने पर मिल जाता है।

ठीक यही हाल गृहस्थी में होता है। घर की स्त्रियों को इन बातों का ज्ञान होना चाहिए और इन प्रकार के नियमों के महत्व को उन्हें समझना चाहिए, तभी वे चीजों को सुविधा से

अनुसार रख सकती हैं। और खोज सकती हैं। गृहस्थी की इन वस्तुओं से अधिक सम्बन्ध स्त्रियों का होता है। जरूरत पड़ने पर घर की चीजें स्त्रियों से ही माँगी जाती हैं। वे ही रखती हैं और वे ही निकालकर देती भी हैं। इसलिए इस प्रकार के नियमों का बनाना उन्हीं का काम है और ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए, जिससे उन नियमों का पालन किया जाय।

घर के लोग अपनी स्वतन्त्र आदतों के कारण इस बात की परवाह नहीं करते कि कौन सी चीज कहाँ पर रखी थी, कहाँ से उठाई है, और उसे कहाँ पर रखना चाहिए। इस हालत में जो जहाँ पाता है, वह वहाँ रख देता है और दूसरे के पाने में कभी कभी बड़ी परेशानी हो जाती है। इसलिए गृहस्थी के कार्यों में सबसे पहला और महत्वपूर्ण कार्य यह है कि घर की छोटी और बड़ी, साधारण और असाधारण—सभी प्रकार की वस्तुएँ रखने का ढंग और एक तरीका हो। इसके लिए नियम बनाने चाहिए और उनके सम्बन्ध में नीचे लिखी हुई बातों से लाभ उठाना चाहिए .

१—जो पदार्थ, जिन वस्तुओं से सम्बन्ध रखता हो, उसको उन्हीं के संसर्ग में रखा जाय।

२—सभी चीजों के रखने का एक निश्चित स्थान हो।

३—चीजों के निश्चित स्थानों से घर के सभी लोग जानकार हों।

४—आवश्यकता पड़ने पर जब किसी वस्तु का स्थान बदलना पड़े तो दूसरे लोगों को उसको बता देना जरूरी होता है।

५—गृहस्थी के इन नियमों को सफल बनाने में घर के सभी आदमियों का सहायता देना कर्त्तव्य है।

६—लापरवाही के कारण यदि घर का कोई आदमी बनाये हुए नियम को भंग करता है तो आवश्यकतानुसार उसके साथ ऐसा व्यवहार करना चाहिए, जिससे वह नियमों के विरुद्ध काम न करे।

७—जो इस प्रकार के नियम बनावे, वह स्वयं सब से अधिक उन नियमों का ध्यान रखें और एक बार भूल जाने पर फिर सावधानी से काम ले।

इस प्रकार प्रत्येक वस्तु को रखने की व्यवस्था करने से बड़ी सुविधा हो जाती है और किसी चीज को ढूँढ़ना नहीं पड़ता। ऐसी व्यवस्था से घर अच्छा लगता है और घर की स्त्रियों की प्रशंसा होती है।

गृहस्थी में मूर्ख स्त्रियों के कारनामे

समाज में ऐसे भी परिवार हैं तथा घर हैं, जिनमें स्त्रियाँ मूर्ख पायी जाती हैं। मूर्खता के कारण परिवार में तरह-तरह के कष्ट उत्पन्न हो जाते हैं। जिन बातों के कारण घर बिगड़ जाते हैं, गृहस्थी नष्ट हो जाती है तथा अमीरी गरीबी में बदल जाती है, वे बातें मूर्ख तथा दुष्ट स्त्री के कारण पैदा होती हैं।

जिन स्त्रियों को अपने घरके बनने बिगड़ने से कोई मतलब नहीं होता, जिनको अपने घर की चीजों को बरबाद करने में दुख नहीं होता, जिन्हें किसी चीज के नष्ट होने से चोट नहीं पहुँचती तथा जिनको रुपये पैसे की बरबादी पर कोई ख्याल नहीं होता, वे स्त्रियाँ अपनी इच्छा के अनुसार जो चाहती हैं, करती हैं और घर के अन्य लोगों को जाहिर नहीं होने देतीं। वे स्वयं इस बात को समझती हैं कि जो कुछ हम करती हैं वह अनुचित है, इसी कारण, पति और अन्य परिवार के लोगों की चोरी से उस काम को करती हैं।

इस प्रकार की मूर्खता तथा अनुचित बातों का क्या परिणाम होगा और जीवन पर क्या प्रभाव पड़ेगा, इसे वे ज़रा भी सोचना नहीं चाहती। मुझे कुछ ऐसी स्त्रियों के देखने, समझने और जानने का मौक़ा मिला है, जो अपनी गृहस्थी को केवल बिगाड़ना ही जानती थीं और जिन्होंने बनी बनायी गृहस्थी को मिट्टी में मिला दिया और घर के लोगों का जीवन नष्ट कर दिया। इस प्रकार की स्त्रियाँ घर को बरबाद करने में निम्नलिखित बातें करती हैं :

१—गृहस्थी से किसी प्रकार का प्रेम नहीं रखतीं।

२—घर की वस्तुओं को चोरी से बेचती हैं।

३—अपने घर की चीजों को गिरवी रखने का काम करती हैं। जिससे रुपया मिले।

४—रुपया-पैसा दूसरों से उधार लेकर अपने काम में लाती हैं।

५—पति की जेब से अथवा घर की अन्य स्त्रियों की चीज़ों की चोरी करती हैं।

इस प्रकार के अनेक दुर्गुण उनमें होते हैं। उदाहरण के तौर पर दो सच्ची घटनायें जो मेरी अच्छी तरह समझी, देखी और जानी हुई हैं, उन्हें लिखूँगी। जिनको पढ़ कर पाठिकायें मूर्ख और दुष्ट स्त्रियों के कारनामों को समझ सकेंगी।

एक सम्पन्न और भले परिवार की स्त्री थी। उसका पति सरकारी मुलाज़िम था जो साढ़े तीन सौ रुपया माहवारी पाता था। जाति की कुलीन ब्राह्मण थी। परिवार में दोनों पति-पत्नी और छः बच्चे थे। तीन लड़के और तीन लड़कियाँ। नोकर-चाकर थे। अपना मकान था। किसी प्रकार की कोई कमी न थी।

पति महाशय बहुत सज्जन और सीधे थे। लेकिन पति-पत्नी में बनती न थी। उस स्त्री में जो दुर्गुण थे, उनको अनेक वर्षों तक उसके पति को जानने का मौक़ा न मिला। उसमें अनेक दुर्गुण थे। उसने बाहरी कुछ स्त्रियों से मित्रता कर रखी थी, जिनके द्वारा वह अपनी घर की क़ीमतीचीज़ों को बेचती थी, सस्ते होने के कारण कोई भी उसे ख़रीद लेता। चोरीकी चीज़ तो सस्ती जाती ही है। घर में बहुत-से बरतन थे, उनमें से कभी-कभी कोई गिरवी रखवा कर उससे रुपया मगा लेती थी और उस रुपये से अपने अनावश्यक ख़र्चों को करती। उसके पास क़ीमती जेवर और कपड़े थे, उनको भी उसने धीरे धीरे गिरवी रखवा दिया। इस प्रकार उसने अपनी सुन्दर गृहस्थी तथा क़ीमती चीजों को समाप्त कर दिया।

जिन स्त्रियों के ज़रिये वह ऐसा करती थी उनसे कभी-कभी रुपये भी उधार लेती रहती थी। धीरे धीरे घर की भीतरी हालत बिगड़ गयी। इस प्रकार वर्षों बीत गये। जिन स्त्रियों से रुपये उधार लिये थे, जब वह उनको लौटा कर न दे सकी तो उन्होंने तक़ाज़ा करना शुरू किया। उनके तक़ाज़ा करने पर उनको तसल्ली देती और जल्दी ही रुपये वापिस देने की बात कहती। इस प्रकार कुछ समय और बीत गया। अन्त में तक़ाज़ा करने वाली स्त्रियों के द्वारा धीरे धीरे बात ज़ाहिर होने लगी और उसके पति के कानों तक बात पहुँची।

उसके पति को जब ये बातें मालूम हुईं तो वह बेचारा बड़ी परेशानी में पड़ गया लेकिन अपनी पत्नी से पूछने पर उसे कोई ठीक-ठीक बात न मालूम हुई। धीरे धीरे सारे कारनामे उस के पति को बाहरी स्त्रियों और पुरुषों द्वारा अपनी स्त्री के मालूम हुए। वह बहुत दुखी हुआ और अपने भाग्य को कोसने लगा।

एक दिन पति ने अपनी पत्नी से कोई जेवर माँगा। इस पर उसकी पत्नी ने देने से इन्कार कर दिया। इस पर उसका विश्वास पक्का हो गया कि जो बातें सुनी हैं, सब सही हैं। बहुत कुछ पति के कहने-सुनने पर भी उस स्त्री ने एक बात भी ठीक न बतायी। इस पर पति ने उसको बहुत कुछ समझाया और सुनी हुई सभी बातें उससे कहीं। उसने साफ इनकार कर दिया और सबको झूठा बताया। इस प्रकार कई रोज तक दोनों में झगड़ा चलता रहा लेकिन कोई नतीजा न निकला। पति उसके सभी कारनामों से वाक़िफ़ हो चुका था। उसका विश्वास पत्नी पर से हट गया।

कुछ समय में ही पति को अपने ही घर की बहुत-सी चीजों का पता चला जो उसके घर में नहीं हैं। उसको बहुत दुःख हुआ। और जीवन-भर जितना कमाया था, और उसके द्वारा घर की इज्जत बनायी थी वह सब समाप्त होगयी इसको सोचकर उसका हृदय बहुत व्याकुल हो उठता। वह अपनी पत्नी से घृणा करने लगा। अपनी गृहस्थी पर निगरानी रखने लगा तथा रुपया-पैसा पत्नी को देना समाप्त कर दिया।

इस प्रकार उस स्त्री का जीवन नौकरों से भी बुरा हो गया। मुहल्ले में उसकी सभी निन्दा करने लगे। उसके पास दूसरी स्त्रियों ने आना-जाना बन्द कर दिया। जगह-जगह उसकी बदनामी होने लगी। वह कहीं मुँह दिखाने के योग्य नहीं रह गयी। लेकिन फिर भी उसे अपनी दुष्टता पर पश्चात्ताप नहीं होता है। वह बहुत निर्लज्ज स्त्री थी। उसे कभी अपनी भूलों पर दुख न होता। इस प्रकार की स्त्री का घर में होना, घर-गृहस्थी की सत्यानाशी का लक्षण है।

इसी प्रकार की एक दूसरी घटना इस प्रकार है। साधारणः

उस वृद्धा को सब लोग बाई जी कहते थे। उसने अकेला मौका पाकर मोहन के पिता से कहा—मोहन की माँ की एक शिकायत आपसे कहनी है।

"कैसी शिकायत ?"

बाई जी ने कहा—कुछ उनमें दुर्गुण हैं, जिनका सुधार करना बहुत जरूरी है। उसे आप ही कर सकते हैं। यदि आप · · ·।

"क्या किसी से कोई लडाई, झगड़ा हो गया ?" मोहन के पिता ने तेजी से पूछा।

बाई जी—नहीं-नहीं, झगडा किसी से नहीं हुआ।

"तो फिर ?"

"बात यह है कि आप के घर का सामान यहाँ के लोगों के हाथ सस्ता बेचा जाता है, यह बात बहुत बुरी है।"

"कैसा सामान ?"

बाई जी—यही आटा, दाल, घी चावल आदि।

"अच्छा !"

"हाँ, पता नहीं वह ऐसा क्यों करती हैं।"

"बाई जी, जरा मुझे पूरी बात बताइए।"

बाई जी ने कहा—मैंने कई बार मोहन की माँ को देखा है कि वह यहाँ की स्त्रियों से अक्सर कहती है कि जब किसी चीज की जरूरत हो, मुझ से खरीदा करो लेकिन और कोई जानने न पावे। बाजार की बनिस्बत मैं तुम्हें सस्ता दूँगी। इसी प्रकार की बात मुझसे भी उसने कई बार कही लेकिन मैंने कोई जवाब नहीं दिया। मुझे यह बात बहुत अनुचित मालूम हुई। मोहन को बराबर वह इस कार्य में शामिल रखती है। यह और भी दुख की बात है।

कोटि के पति-पत्नी थे। न अमीर थे न ग़रीब। दो बच्चे थे। एक लड़का जो दस-ग्यारह वर्ष का था और एक लड़की जो सात साल की थी। पति नौकरी करता था। करीब साठ रुपये मासिक वेतन पाता था। महीने भर का खाने का सामान—अनाज, घी, लकड़ी, मसाले आदि सब चीजें इकट्ठा खरीद कर रख देता था। उस समय सस्ते का जमाना था। किसी चीज़ की परेशानी न थी।

बाकी रुपये जो बच जाते, वह अपनी पत्नी के पास ही रख देता था, उसे उस पर अविश्वास न था। इस प्रकार विवाह के बाद बहुत समय बीत गया था। किसी बात की कोई शिकायत न थी।

जिस मकान में ये पति पत्नी रहा करते थे, उसी से लगा हुआ मकान जो था, उसमें मैं क़िराये पर अपने परिवार के साथ रहती थी। उनके मकान में कई किरायेदार थे। सभी साधारण हैसियत के थे। यह पति-पत्नी मकान के ऊपर के हिस्से में किरायेदार थे। उनके [illegible] नाम मोहन था। मोहन की [illegible] घुन्ने स्वभाव की स्त्री थी। दोनों पति पत्नी में विरुद्ध स्वभावों के कारण पटती न थी लेकिन गृहस्थी में किसी प्रकार की कोई त्रुटि न थी। मोहन का पिता अपने कर्त्तव्य पालन में कभी कमी न होने देता था। पत्नी और बच्चों को सब प्रकार से आराम देने की कोशिश करता था।

फिर भी मोहन की माँ अपने पति से असन्तुष्ट ही रहा करती थी। उसका स्वभाव अच्छा न था। एक बार मोहन के पिता से उस मकान में रहने वाली एक किरायेदार स्त्री ने जो वृद्धा थी कहा—बाबू, एक बात आपसे कहना चाहती हूँ।

मोहन के पिता ने पूछा—कौन सी बात है, कहिए।

मोहन का पिता सब कुछ समझ गया। उसने उस समय किसी बात को बढाना मुनासिब नहीं समझा। उसके बाद मेहमानों का प्रबन्ध किया और दूसरे दिन उनके जाने के बाद उसने सभी बातों का मोहन के द्वारा पता लगा लिया। उसके बाद मोहन की माँ को अपने घर देहात भेज दिया। जाते समय मोहन की माँ ने अपने चूल्हे के नीचे गडे हुये रुपयों को जो सामान बेच बेच कर इकट्ठा किये थे, खोदने की कोशिश करने लगी। मोहन के पिता इस समय किसी काम से नीचे चले गये थे। मौका पाकर उसने रुपये खोदना शुरू कर दिया। पाँच-सात मिनट मे मोहन के पिता अचानक आ गये। रुपये खोदते देख कर उन्होंने मोहन की माँ से डाँट कर कहा—खबरदार, खोदना मत। मुझे तुम्हारी दुष्टता सब मालूम हो गयी। यह गड़ा रुपया मेरा है, मेरा सामान बेच कर तूने रुपया गाड़ कर रखना चाहा है।

पत्नी फटकार पाकर हट गयी और पति ने रुपये खोद कर निकाले तो उसमें बावन रुपये निकले। इस प्रकार उसका अपमान हुआ और यह पति की नजरो से उतर गयी। पति ने फिर जीवन-भर उस पर विश्वास नहीं किया और आज तक उसको अपने पास नहीं बुलाया। अपने देहात में ही उसे भेज दिया। अन्य स्त्रियों और पुरुषों ने भी उसकी निन्दा की और उसकी बदनामी की।

इस प्रकार के कारनामों का जो परिणाम होना चाहिए, वही होता है। यह मूर्खता स्त्रियों के जीवन को नष्ट कर देती है।

मोहन के पिता ध्यानपूर्वक धाई जी की बातों को सुन रहे थे। यह कुछ क्रोधी स्वभाव के थे। उनको क्रोध आ रहा था लेकिन उसे जब्त किये बैठे थे।

धाई जी चुप हो रहीं। मोहन के पिता ने कहा—अच्छा धाई जी, यह बात अब तक मुझे नहीं मालूम थी। अब मैं इसका प्रबन्ध करूँगा।

धाई जी से बातें करने के बाद मोहन के पिता ऊपर अपने घर गये। मोहन घर पर न था। वे उस समय क्रोध में थे और उस बात का पता लगाने का रास्ता सोच रहे थे। इसी समय उनके घर कई मेहमान एक गाँव से आ गये। उन्होंने पत्नी से सब के लिए भोजन बनाने को कहा, पत्नी ने आवेश में आकर झुलाकर कहा—

क्या बना दू, घर में आटा तो है नहीं घी भी समाप्त हो गया।

मोहन के पिता को क्रोध तो था ही, वह और भी बढ गया। उन्होंने कहा, अभी कैसे समाप्त हो गया ? महीना भर का सामान बीस दिन में ही कैसे समाप्त हो गया ?

इसी बात को लेकर बडी देर तक दोनों में लडाई झगडा होता रहा। मेहमान लोग दूसरे दूर कमरे में बैठे थे। इसी समय मोहन घर में आ गया। पिता ने मोहन से पूछा—

"तुमने घर से कोई चीज कहीं ले जाकर दी है ?"

बच्चा सिटपिटा गया। वह डर रहा था। पिता के क्रोध को जानता था। उसने कुछ उत्तर न दिया। पिता ने फिर डाँट कर पूछा—बता ठीक ठीक नहीं तो बहुत पीटूँगा।

मोहन ने कहा—बाबू, आटा और घी नीचे वाली महारा

करके जो रुपये पैदा करते हैं, उसको अपनी आमदनी के रूप में घर में लाकर, घर की स्त्रियों को देते हैं। स्त्रियाँ उस धन का संचय करती हैं और आवश्यकता पड़ने पर दोनों ही उसके खर्च करने के अधिकारी होते हैं।

सभी घरों का एक-सा हाल नहीं होता। ऐसे भी घर होते हैं, जिनमें पुरुष लोग अपनी कमाई का धन स्त्रियों को लाकर सौंपते हैं और खर्चकरने के समय उन्हीं की सलाह से और उन्हीं से लेकर खर्च किया जाता है। वास्तव में इसी प्रकार के घरों की व्यवस्था उचित और मुनासिब होती है।

प्रत्येक दशा में स्त्रियों को अपने घर की आमदनी और उस के खर्च पर नजर रखनी पड़ती है। जो स्त्रियाँ अपनी आमदनी और खर्च का हिसाब रख सकती हैं, और उतना ही खर्च करना जानती हैं जितनी कि उनकी आमदनी मे गुञ्जायश होती है, वे स्त्रियाँ बुद्धिमती कहलाती हैं और उनके द्वारा उनका घर सदा सुखी रहता है।

समाज में अशिक्षा के कारण, अयोग्य स्त्रियों की कमी नहीं है। मैं ऐसे घरों और उन स्त्रियों को भी जानती हूँ, जिनमें न तो आमदनी का खयाल होता है और न खर्च की कुछ सीमा होती है। घर के बेचारे आदमियों के ऊपर अनेक प्रकार के बोझ होते हैं। स्त्रियाँ उनसे भी सम्बन्ध नहीं रखतीं। ऐसे घरों में, स्त्रियों और पुरुषों के बीच प्रायः झगड़ा होने का कारण यह होता है कि वे अपने गहनों और कपड़ों के लिए हठ किया करती हैं। ऐसा करने से घर के आदमियों का कष्ट बढ़ जाता है।

जो स्त्रियाँ समझदार होती हैं, वे स्वयं अपने घर की आमदनी और खर्च को जानती हैं। इतना ही नहीं। आमदनी

आमदनी और खर्च

अपनी आमदनी और खर्च का हिसाब रखना प्रत्येक घ
गृहस्थी के लिए ज़रूरी होता है। जिस घर में आमदनी औ
खर्च का हिसाब नहीं रखा जाता, वह घर प्राय अनेक प्रका
के अनावश्यक खर्चों में पड कर नुक़सान उठाता है और घ
के लोगों को उसके लिए मुसीबत उठानी पड़ती है।

हमारे देश का सामाजिक जीवन जैसा है, उसके अनुसा
घर के पुरुष नौकरी या रोजगार करके रुपये पैदा करते हैं और
इस प्रकार जो आमदनी होती है, उसी से घर गृहस्थी में सभी
प्रकार के खर्चे किये जाते हैं। कहीं कहीं पर यह भी होता है कि
पुरुष रुपये पैदा करते हैं, कमा कर लाते हैं और घर में रखने
अथवा खर्च करने का काम भी वे स्वय करते हैं।

इस प्रकार के घरों में स्त्रियों के हाथों में न आमदनी होती
है और न वे खर्च ही करती हैं। रुपये कमा कर लाना जिन
पुरुषों का काम होता है, वही खर्च करने के अधिकारी भी बने
रहते हैं। इस प्रकार पुरुषों का व्यवहार स्त्रियों के सम्बन्ध में
न्यायपूर्ण नहीं होता।

स्त्री और पुरुष मिलकर गृहस्थ जीवन की रचना करते हैं।
सुविधा और सफलता के लिए दोनों ही कामों को बाँट लेते हैं।
बाहर के काम पुरुष करते हैं और घर के काम स्त्रियाँ करती
हैं, जैसा कि पहिले लिखा जा चुका है। इस व्यवस्था में न्याय
संगत यह होता है, कि पुरुष नौकरी करके अथवा रोज़गार

करके जो रुपये पैदा करते हैं, उसको अपनी आमदनी के रूप में घर में लाकर, घर की स्त्रियों को देते हैं। स्त्रियाँ उस धन का संचय करती हैं और आवश्यकता पड़ने पर दोनों ही उसके ख़र्च करने के अधिकारी होते हैं।

सभी घरों का एक-सा हाल नहीं होता। ऐसे भी घर होते हैं, जिनमें पुरुष लोग अपनी कमाई का धन स्त्रियों को लाकर सौंपते हैं और ख़र्चकरने के समय उन्हीं की सलाह से और उन्हीं से लेकर ख़र्च किया जाता है। वास्तव में इसी प्रकार के घरों की व्यवस्था उचित और मुनासिब होती है।

प्रत्येक दशा में स्त्रियों को अपने घर की आमदनी और उस के ख़र्च पर नज़र रखनी पड़ती है। जो स्त्रियाँ अपनी आमदनी और ख़र्च का हिसाब रख सकती हैं, और उतना ही ख़र्च करना जानती हैं जितनी कि उनकी आमदनी में गुञ्जायश होती है, वे स्त्रियाँ बुद्धिमती कहलाती हैं और उनके द्वारा उनका घर सदा सुखी रहता है।

समाज में अशिक्षा के कारण, अयोग्य स्त्रियों की कमी नहीं है। मैं ऐसे घरों और उन स्त्रियों को भी जानती हूँ, जिनमें न तो आमदनी का ख्याल होता है और न ख़र्च की कुछ सीमा होती है। घर के बेचारे आदमियों के ऊपर अनेक प्रकार के बोझ होते हैं। स्त्रियाँ उनसे भी सम्बन्ध नहीं रखतीं। ऐसे घरों में, स्त्रियों और पुरुषों के बीच प्राय. झगड़ा होने का कारण यह होता है कि वे अपने गहनों और कपड़ों के लिए हठ किया करती हैं। ऐसा करने से घर के आदमियों का कष्ट बढ़ जाता है।

जो स्त्रियाँ समझदार होती हैं, वे स्वयं अपने घर की आमदनी और ख़र्च को जानती हैं। इतना ही नहीं।

और खर्च के एक-एक पैसे का वे हिसाब रखती हैं। पढ़ी लिखी स्त्रियाँ इस हिसाब के लिखने का काम स्वयं करती हैं। और इस बात की वे चेष्टा करती हैं कि आमदनी से खर्च कभी भी अधिक न होने पावे।

यह जरूरी नहीं होता कि जितनी हमारे घर की आमदनी हो, हमारे घर का मासिक खर्च भी उतना ही हो। यदि आमदनी को पूरा खर्च कर डाला जायगा, और आमदनी का कोई भाग संचित न किया जायगा, तो विपत्ति काल में काम कैसे चलेगा। रोज की जरूरतों के सिवा घर-गृहस्थ स्त्री को उन मौक़ों का भी ख्याल रखना पड़ता है जो विपदाओं के रूप में मनुष्य के जीवन पर आते हैं। इस प्रकार के मौके रोज नहीं पड़ते। ये आपत्तियाँ इस प्रकार होतीं हैं :

१—घर में किसी के अचानक बीमार पड़ने पर और बीमारी के बढ़ जाने पर। ऐसे मौक़ो पर जिन खर्चों का बोझ आकर सिर पर पड़ता है, उनका पहिले से कुछ अनुमान नहीं होता।

२—अचानक किसी के साथ झगड़ा हो जाने पर और मुक़दमेबाज़ी की नौबत आने पर।

३—नौकरी छूट जाने पर अथवा रोजगार का सिलसिला टूट जाने पर। ये दोनों मौके भी बहुत भयानक होते हैं।

४—घर-गृहस्थी में अनेक प्रकार के शादी-विवाह, गौने-आदि अनेक प्रकार के काम-काज आकर पड़ते हैं।

५—और भी कितने ही प्रकार के अवसर, जिनके अनुमान पहिले से नहीं होते और वे समय-असमय आकर एक भयानक परिस्थिति उत्पन्न कर देते हैं।

गृहस्थी में उन स्त्रियों की हमेशा प्रशंसा होती है जो अपनी आमदनी और खर्च का हिसाब रखकर, अपनी गृहस्थी चलाती

हैं और अपनी तथा अपने परिवार की इज्जत बनाती हैं। जो स्त्रियाँ इस प्रकार की बातों का ध्यान नहीं रखतीं अथवा महत्व नहीं समझतीं, वे अपना सम्मान भी नष्ट करती हैं और अपने परिवार की इज्जत-आबरू को भी मटियामेट करती हैं।

खर्चीली स्त्रियाँ

रुपया पैदा करना और खर्च करना, दो काम हे। दोनों के अलग अलग स्वभाव होते हैं। इसमें सन्देह नहीं कि रुपया पैदा करने का काम आसान नहीं होता है। कठिन होता है। लेकिन खर्च करना उससे भी कठिन होता है। इसका मतलब यह है कि खर्च करने में एक बडी समझदारी की जरूरत होती है।

यह ठीक है कि धन पैदा किया जाता है, खर्च करने के लिए, लेकिन जरूरत पर ही खर्च करना अच्छा लगता है। ये जरूरतें सैकडों तरह की हमारे सामने होती हे। बहुत से खर्च बचाये जाते हैं और उन खर्चों को रोक कर, धन का सचय किया जाता हैं। लेकिन कितने ही खर्च ऐसे होते हैं कि पास न होने पर भी किसी से कर्ज लेकर खर्च करना पडता है।

इस प्रकार खर्च दो प्रकार के होते हैं, आवश्यक और अनावश्यक। आवश्यक खर्च करना बुद्धिमान आदमी का काम होता है और अनावश्यक खर्च करना मूर्ख आदमी का काम होता है। धन का महत्व होता हे। समय और जरूरत के लिये उसका सचय करना मनुष्य का कर्तव्य होता है। सचित धन से ही आयी हुई विपदाओं का उपाय किया जाता है।

धन से मनुष्य की इज्जत बढती है, समाज में आकर मिलता है। अनावश्यक खर्चों को रोक कर ही धन का सचय किया जाता है। यदि खर्च कभी रोके न जाय तो धन का कभी म- - ं-ो सकता है इसलिये यह समझना ब- -नी

होता है कि–कौन से खर्च आवश्यक होते हैं और कौन–से अनावश्यक। इन बातों का निर्णय करने के लिए बुद्धि और अनुभव की ज़रूरत होती है और ऐसे मौक़ों पर उसी से लाभ उठाये जाते हैं।

कुछ स्त्रियाँ अधिक खर्चीली होती हैं। उनकी इस आदत से कभी-कभी भयानक परिणाम होते हैं और मैंने तो यहाँ तक देखा है कि स्त्रियों की इस आदत से अच्छे-अच्छे घर बरबाद हो जाते हैं।

अधिक खर्च के सम्बन्ध में सभी स्त्रियों को दोष नहीं दिया जा सकता। बल्कि मैं तो यहां तक कह सकती हूँ कि खर्च करने का जहाँ तक काम है, स्त्रियाँ उसमें, पुरुषों की अपेक्षा, अधिक समझदार होती हैं। लेकिन सभी स्त्रियाँ इस संयम की रक्षा नहीं कर पातीं।

जब मैं अधिक खर्चीली स्त्रियों के सम्बन्ध में सोचने लगती हूँ तो कभी-कभी बहुत आश्चर्य होता है। यह मैं पहिले बता चुकी हूँ कि सभी स्त्रियाँ ऐसी नहीं होती। जो होती हैं, वे घर और परिवार के लिए हानि पहुँचाने वाली होती हैं। इस प्रकार की कितनी ही स्त्रियों को मैं जानती हूँ कि उन्होंने अपने घर के आदमियों के पसीने की कमाई को, बड़ी मूर्खता के साथ खर्च किया है। इस प्रकार की आदत निन्दनीय होती है।

इस मामले में खर्चीली स्त्रियों की घटनाओं का वर्णन करना यहाँ पर मैं ज़रूरी नहीं समझती। इस प्रकार की स्त्रियों को घर से लेकर बाहर तक, सभी लोग जानते हैं। और उनकी इस आदत को अच्छा नहीं समझते। स्त्री हो या पुरुष - कोई भी अपनी इस आदत के कारण अपने आपको मिटा देता है और दूसरों के निकट बदनामी का कारण हो जाता है।

मैं स्त्रियों से इस बात को साफ़-साफ़ कहना चाहती हूँ कि वे ख़र्च करने में बुद्धि और अनुभव से काम लें। धन ख़र्च करने के लिए होता है, लेकिन समय और ज़रूरत पड़ने पर ख़र्च करना अच्छा लगता है। असमय और अनावश्यक ख़र्च जो किये जाते हैं, उनसे अपनी हानि भी होती है और देखने सुनने तथा जानने वाले निन्दा किया करते हैं।

कंजूसी बुरी चीज़ है

अनावश्यक ख़र्च बुरे होते हैं और हानिकारक होते हैं, यह बिलकुल ठीक है और स्त्रियों को इसके सम्बन्ध में बहुत सावधानी से काम लेना पड़ता है। लेकिन कजूसी उससे भी बुरी चीज़ है। कजूसी की आदत से मनुष्य स्वयं कष्ट उठाता है और लोगों में उसकी हँसी भी होती है।

जिस प्रकार अधिक ख़र्च करने की आदत पड़ जाती है, उसी प्रकार कंजूसी की भी एक आदत होती है। कजूस पुरुष भी होते हैं और स्त्रियाँ भी। लेकिन यह आदत किसी के लिए भी अच्छी नहीं होती। मैंने कुछ लोगों को कहते सुना है कि स्त्रियाँ कंजूस अधिक होती हैं। वे ख़र्च नहीं कर सकतीं और अपनी इस आदत के कारण समाज में उपहास की कारण बनती हैं। लेकिन मेरा ख़्याल ऐसा नहीं है।

यद्यपि ऐसा कोई तरीक़ा नहीं है कि उससे यह बताया जा सके कि स्त्रियाँ कजूस अधिक होती हैं अथवा पुरुष। दोनों प्रकार के कंजूसों की गिनती अलग-अलग नहीं की जा सकती। इसलिए मैं तो इतना ही जानती हूँ कि कजूसी बुरी चीज़ है। फिर वह चाहे पुरुष में हो अथवा स्त्री में। जो चीज़ बुरी होती होती है, वह बुरी ही कहलाती है।

किसी एक स्त्री में कजूसी और अधिक कंजूसी देख कर

प्रायः लोग कहने लगते हैं, स्त्रियाँ बहुत कंजूस होती हैं। ऐसा कह कर, वे सभी स्त्रियों का उपहास करते हैं। इस प्रकार की बात करना समझदार आदमी का काम नहीं होता। लेकिन मूर्खों को नहीं, मैंने तो समझदारों को भी इस तरह की बात करते देखा है। एक बड़े घर के सम्बन्ध में बातें हो रही थीं। उस घर की मालकिन बहुत कंजूस थी। उसके पास एक बड़ी रियासत थी। धन भी काफी था लेकिन वह कभी एक पैसा खर्च करना न जानती थी।

यह स्त्री अपने घर से लेकर, टोला-पड़ोस में अपनी कंजूसी के लिए मशहूर थी। उसके नौकर-चाकर तो उसकी कंजूसी से परेशान थे ही, घर और परिवार के सभी आदमी कभी-कभी दुखी हो जाते थे। उसकी चरचा करते हुए एक पढ़े-लिखे आदमी ने कहा—

स्त्रियाँ बहुत कंजूस होती हैं, वे खर्च नहीं कर सकतीं।

उस आदमी की बात का समर्थन करते हुए, एक दूसरे आदमी ने कहा—बात यह है कि उनका दिल बहुत छोटा होता है। इसीलिए वे खर्च नहीं कर सकतीं।

मैंने इन बातों को सुना। कोई जरूरत तो न थी कि इनका विरोध किया जाय। लेकिन उससे दो बातें पैदा होती थीं। एक तो यह कि सभी स्त्रियों के माथे पर कंजूसी का एक कलंक लगता था और दूसरे यह कि लोगों में इस विश्वास की पुष्टि होती जाती थी कि स्त्रियाँ कंजूस होते हैं। मैंने सावधानी के साथ उन दोनों आदमियों की बातों को सुन कर कहा—

जिस की बातें यहाँ पर हो रही थीं, उस एक उदाहरण को लेकर, आप लोगों ने निर्णय किया है कि स्त्रियाँ कंजूस होती हैं।

मेरी बात अभी पूरी न हुई थी। अपनी बात को सहज ही और धीरे धीरे कहना आरम्भ किया था। मेरा इतना कहते ही उनमें से एक आदमी ने कहा—मेरा तो ऐसा ही खयाल है।

मैंने पूछा—किस आधार पर अपने खयाल को सही समझते हैं ?

उसने कहा—आधार तो आपके सामने ही है।

मुझे उसकी बुद्धि पर आश्चर्य मालूम हुआ। मैंने कहा—कोई एक उदाहरण करोडों स्त्रियों की कमजोरी का कारण हो सकता है ?

उसने कहा—उसमें कमजोरी की क्या बात है ?

"तब क्या बात है ?"

"आदत की बात होती है।"

मैंने कहा—आदत सही। समाज में लाखों नहीं, कितने ही करोड स्त्रियाँ एक एक देश और जाति में हैं। वे सब की सब कंजूस हैं, यह आपने कैसे जाना ?

मेरे इस प्रश्न को सुन कर, अब थोडा-सा धक्का उस आदमी को लगा। उसने कुछ सोचते हुए कहा—मैंने तो बहुतों को देखा है।

मैंने पूछा—आपने कितनी स्त्रियों को कजूस पाया है ?

इस बात से वे फिर चकराये। और भी कई आदमी वहाँ पर बैठे थे। इन बातों को सुन कर उन लोगों ने कहा—यह तो ठीक है कि दो चार स्त्रियों के अथवा कुछ स्त्रियों के कजूस होने से यह नहीं कहा जा सकता कि सभी स्त्रियाँ कजूस होती हैं।

कजूसी की आदत चाहे किसी में हो, बुरी होती है। वास्तव में इसकी आदत पड़ जाती है। इस आदत का कारण गरीबी

नहीं होती। कंजूस गरीब भी होते हैं और अमीर भी। कजूस होना बुरा होता है। अमीरी और गरीबी बुरी नहीं होती।

न तो फिजूल खर्ची अच्छी होती है और न कजूसी। मनुष्य के स्वभाव में ये दोनों बातें बुरी होती हैं। आसानी के साथ यह नहीं कहा जा सकता कि इन दोनों आदतों में, अधिक खराब कौन आदत होती है। मैं तो इतना ही कहूँगी कि इस प्रकार की आदतें दोनों खराब होती हैं और दोनों से ही सिवा हानि के कुछ लाभ नहीं होता।

कंजूसी की आदत जिसे पड जाती है, वह धीरे धीरे बढ़ जाती है। यह आदत किसी एक बात में नहीं होती। जीवन की सभी बातों में उसको कजूसी अपना बराबर काम करती है। उस कजूसी से मनुष्य को स्वय सुख नहीं मिलता। लेकिन अपनी आदत के कारण वह मजबूर होता है।

कजूस आदमी न तो खर्च कर सकता है और न दूसरे को खर्च करते हुए देख सकता है। मैंने जो एक दो उन कजूस स्त्रियों को देखा है जो दूसरों को अच्छा खाते और पहिनते हुए भी नहीं देख सकतीं। कजूस आदमी का बुरा हाल होता है। वह जान-बूझ कर ऐसा नहीं करता। उसकी आदत ही कुछ ऐसी पड जाती है। जिससे न तो वह स्वय अच्छा खा पी सकता है और न सुख की जिन्दगी बिता सकता है और न दूसरों को ऐसा करते हुए वह देख सकता है।

कजूस आदमी का हाल बुरा होता है। उसकी यह कजूसी सभी प्रकार से उसको तबाह करती है। रुपये-पैसे तक ही उसकी यह कजूसी नहीं होती, बल्कि खाना पीना, किसी को कुछ देना लेना, सभी कुछ उसको खलता है। कभी कभी इस आदत के कारण मनुष्य का जीवन दरिद्र हो जाता है।

कजूसी और फिजूल खर्ची दोनों बुरी होती हैं। स्त्रियों को इन दोनों से अलग रहने की जरूरत है। बुद्धिमानी के साथ सहानुभूति और उदारता का व्यवहार करना, स्त्री जीवन का प्रशंसनीय कार्य होता है। फिजूल खर्ची और कंजूसी से न वह स्वयं सुखी होती है और न दूसरे को सुखी देख सकती है।

धन का संचय

मनुष्य की जिन्दगी में अनेक प्रकार की बातें होती हैं। सभी कामों में धन की जरूरत पड़ती है, इसलिए लोग कहा करते हैं कि विना धन के कुछ नहीं हो सकता। यद्यपि यह बात बिलकुल सही नहीं है। फिर भी इसके स्वीकार करने में किसी का मतभेद नहीं हो सकता कि जिन्दगी के सभी क्षेत्रों में, विशेष रूप से धन की जरूरत होती है। यदि धन न हुआ अथवा धन का सहयोग न प्राप्त हुआ तो अधिकाश रूप में छोटे और बड़े काम योंही रह जाते हैं और उनका हो सकना कठिन हो जाता है।

इसलिए इस बात की जरूरत है कि अपने कामों को पूरा करने के लिए हम अपने पास धन का सचय करें। धन से बड़े-से बड़े काम पूरे होते हैं और जिन्दगी की ऐसी कोई आवश्यकता नहीं है, जिसमें धन की जरूरत न पड़ती हो। इसी आधार पर लोगों का यह खयाल है कि धन से ही आदमी को सुख मिलता है, यह बात बहुत अशों में सही भी है।

इसी अभिप्राय से धन का सचय किया जाता है। अपने हमेशा के खर्चों में से कुछ न कुछ बचाते रहना और जो कुछ बच सके, उसको सुरक्षित रखना धन का सचय करना कहलाता है। इसका अभिप्राय यह नहीं होता कि हम खा न सकें, आवश्य-

कना के अनुसार दूसरे खर्च न कर सकें और बचा बचाकर रुपये पैसे जोड़ें। इसको धन का संचय करना नहीं कहते।

अपनी जरूरतों को कम करना और असली आवश्यकता को पूरा करना हमारे लिए जरूरी होता है। स्त्रियों की जरूरतें अधिक नहीं होतीं, यदि वे संयम से काम लें। किसी की बिगड़ी हुई आदतों की बात और है, अन्यथा स्त्री के जीवन में सीमित भावनायें होती हैं। इतना ही नहीं है। स्त्री के ऊपर घर की तमाम जिम्मेदारी होती है। परिवार में छोटे और बड़े—सभी के लिए उसे ख्याल करना पड़ता है। सभी की जरूरतों को पूरा करना पड़ता है। इसीलिए प्रकृतिने उसे जन्म से ही उदार बनाया है। इस उदारता और सहानुभूति के साथ-साथ स्त्री के जीवन का यह गुण होता है कि वह न तो फिजूल खर्च करे और न आवश्यकता पड़ने पर कंजूसी से काम ले।

धन का संचय करने के लिये मितव्ययी होने की बड़ी जरूरत पड़ती है। मितव्ययी वही हो सकता है जो खर्च के नाम पर बहुत सावधानी से काम लेता है। अपनी आवश्यकताओं को कम करना और अपने आधीन रखना प्रत्येक मनुष्य का गुण होना चाहिए। घर-गृहस्थ स्त्रियों को इस प्रकार के गुण से सदा लाभ उठाना चाहिए। और उनको मितव्ययी बनने की चेष्टा करना चाहिए।

धन की रक्षा

धन के संचय के बाद उसकी रक्षा की जरूरत होती है। जो उसकी रक्षा नहीं कर सकते, उनका संचय करना बेकार होता है। सञ्चित धन की रक्षा करने में प्रायः लोगों से भूल होती है। भोली और सीधी स्त्रियाँ अनेक मौक़ों पर बड़े-बड़े नुक़सान उठाती हैं।

मैं भलीभाँति जानती हूँ कि उन स्त्रियों की संख्या अधिक है कि जिनको अपने रुपये-पैसे रखने का ठीक-ठीक ज्ञान नहीं है। गरीब स्त्रियों की छोटी छोटी रकमें घर के लोग ही निकाल लिया करते हैं। और उनको मालूम भी नहीं होता। मालूम हो जाने पर उनकी कोई परवाह नहीं करता। इस प्रकार के उनके नुकसान अक्सर होते रहते हैं।

यह तो हुई एक साधारण बात। लेकिन जिन स्त्रियों के पास संचित धन की एक बड़ी रकम होती है, अथवा वह रकम किसी से उनको प्राप्त होती है तो उसके सुरक्षित रखने में भी स्त्रियों के सामने कभी-कभी बड़ी कठिनाई उपस्थित होती है। इसके दो कारण होते हैं। एक तो यह कि वे नहीं जानतीं कि रुपये-पैसे को सुरक्षित कैसे रखा जाता है और दूसरे यह कि उनको संसार का अनुभव भी नहीं होता, फल यह होता है कि इस प्रकार की स्त्रियों का नुकसान बहुत आसानी के साथ हो जाता है।

स्त्रियों के स्वभाव में एक कमजोरी यह होती है कि वे सब किसी का विश्वास कर लेती हैं। जो उनसे मीठी-मीठी बातें करता है, उसी को वे अपना समझने लगती हैं। विश्वास करना बुरा नहीं होता। विश्वास मनुष्य-जीवन का एक ऊँचा गुण है, लेकिन उसी विश्वास के कारण कभी-कभी भयानक हानि भी उठानी पड़ती है।

इस दशा में मैं यह तो नहीं कह सकती कि वे कभी किसी का विश्वास न करें, लेकिन इतना जरूर कहना चाहती हूँ कि सभी का विश्वास कर लेना बुद्धिमानी की बात नहीं है। विश्वास के कारण ही ये भारी गलती करती हैं और उनको बड़ी-से-बड़ी हानि उठानी पड़ती है।

स्त्रियों के माथे पर एक कलंक है। उठते-बैठते लोग कहा करते हैं कि स्त्रियाँ अपनी सम्पत्ति की रक्षा नहीं कर सकतीं। सुनने में यह बात बुरी तो लगती है, लेकिन जो घटनाएँ देखने और सुनने को मिलती हैं, उनसे बहुत दुःख होता है। कितनी ही घटनाएँ उन स्त्रियों की सुनी हैं, जिनको किसी प्रकार की सम्पत्ति प्राप्त हुई लेकिन वे उसकी रक्षा नहीं कर सकीं।

इस प्रकार का कलंक अत्यन्त दुःखपूर्ण है। लेकिन है, सही। यद्यपि सभी के लिए यह नहीं कहा जा सकता। फिर भी यह सत्य है कि अधिकांश स्त्रियाँ इस अपराध की अपराधिनी हैं। इसके सम्बन्ध में बहुत संक्षेप में कुछ बातों का उल्लेख करना ज़रूरी है:—

पति के मर जाने पर एक स्त्री पच्चीस और तीस वर्ष की अवस्था में विधवा हो गयी। पति के नाम एक अच्छी रियासत थी। विधवा होने पर वह रियासत उस स्त्री को प्राप्त हुई। रियासत अच्छी ख़ासी थी। नौकरों से काम लेना पड़ा। कुछ वर्षों में उसके नौकर-चाकर उसकी बहुत-सी सम्पत्ति खा गये और उसको ग़रीब बना दिया इसके बाद भी उस स्त्री की आँखें न हुईं। फिर भी वह नुक़सान उठाती रही।

अनुभव से मालूम हुआ है कि स्त्रियों पर उनकी प्रशंसा का बहुत प्रभाव पड़ता है। सच बात की अपेक्षा वे खुशामद अधिक चाहती हैं। बेईमान आदमी इसका फ़ायदा उठाते हैं और इस प्रकार के आदमियों द्वारा सम्पत्ति वाली स्त्रियाँ प्रायः ठगी जाती हैं।

छोटी और बड़ी अनेक प्रकार की घटनायें न जाने कितनी मैंने सुन रखी हैं और उनमें से बहुतों को मैं नज़दीक से जानती हूँ। जिनके सम्बन्ध में दुख के साथ, स्वीकार करना पड़ता है

कि समय और संयोग मिलने पर स्त्रियाँ यदि सम्पत्ति की मालिक हो जाती हैं तो उनका धन झूठे और मक्कार आदमी लूट कर ले जाते हैं और वे केवल बातों में ही रह जाती हैं।

यह दुर्भाग्य की बात है कि ऐसी स्त्रियों की संख्या बहुत कम है जो कठोरता के साथ अपनी सम्पत्ति और पूँजी की रक्षा कर सकती हैं। इसका कारण यह है कि उनको संसार का ज्ञान और अनुभव नहीं होता। हानि उठाने के बाद अपनी बाकी जिन्दगी उनको रो-रो कर काटनी पड़ती है। लेकिन बाद में रोने से क्या होता है।

इसलिए स्त्रियों को भलीभाँति इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि संसार क्या है—झूठों और मक्कारों के व्यवहार कैसे होते हैं और उनकी सम्पदा किस प्रकार बातें बना कर लोग लूटा करते हैं। किसी को कुछ दे देना अथवा मुसीबत पर किसी की सहायता करना और बात है। यह एक गुण है, लेकिन कोई उनको ठग ले, यह एक बड़ी लज्जा की बात है। स्त्रियाँ आम तौर पर ठगी जाती हैं ! और ठगने का काम, अपने और पराये सभी उनके साथ करते हैं। यदि स्त्री के पास कुछ सम्पत्ति हुई तो सगे सम्बन्धियों से लेकर और बाहरी आदमियों तक, एक बड़ी संख्या में ऐसे लोग होते हैं, जो स्त्रियों को लूटने का अभिप्रायः रखते हैं। ऐसे लोगों से स्त्रियों को सदा सचेत और सावधान रहना चाहिए।

खरीदने और बेचने के कितने ही काम स्त्रियों को स्वयं करने पड़ते हैं। इसलिए उनके सम्बन्ध में अगर उनको ज्ञान नहीं होता तो दूसरे लोग उसका फायदा उठाते हैं। खरीदना और बेचना दो काम हैं। दोनों के अलग-अलग तरीके हैं। दोनों ही के सम्बन्ध मे कुछ जरूरी बातें मैं यहाँ पर लिखना चाहती हूँ।

सब से पहिले मेरे सामने बेचने का कार्य है। अपनी वस्तुओं को बेचना बुरा नहीं होता। लेकिन कभी-कभी मैंने देखा है कि घर के आदमियों से छिपा कर स्त्रियाँ कुछ चीजें बेच लेती हैं। ऐसा करने से वे सभी प्रकार नुक़सान उठाती हैं। कारण यह है कि खरीदने वाले यह जानते हैं कि बेचने वाली स्त्री इसको चोरी से बेच रही है, इसलिये वे उसका नाजायज फ़ायदा उठाते हैं।

जो स्त्रियाँ घर के आदमियों से छिपा कर चोरी से बेचने का काम करती हैं, वे स्वयं अपने को नुक़सान पहुँचाती हैं और अपना घर बरबाद करती हैं। इससे इतनी ही हानि नहीं होती, बल्कि एक बहुत बड़ी हानि यह होती है कि घर के लोगों को जब यह बात मालूम हो जाती है तो सदा के लिए उनका विश्वास उठ जाता है। उनकी सब से बड़ी हानि यह होती है।

अब प्रश्न यह है कि जो स्त्रियाँ ऐसा काम करती हैं, वे सोच लेती हैं कि हमारे घर के आदमियों को यह बात मालूम न हो सकेगी। लेकिन उनका यह सोचना सर्वथा झूठ निकलता है।

खरीदने वाले चोरी से ले तो जाते हैं, लेकिन वे स्वयं इधर-उधर उसे ज़ाहिर कर देते हैं। और यह बात आगे पीछे उस स्त्री के घर के आदमियों के पास पहुँच जाती है। इसका परिणाम बड़ा भयानक होता है। घर में लड़ाई होती है और जो स्त्री ऐसा करती है, वह जीवन-भर के लिए कलंकिनी हो जाती है। इस-लिए इस प्रकार की भूल स्त्रियों को कभी न करना चाहिए।

अपनी चीज़ों के बेचने के सम्बन्ध में, जब कभी ज़रूरत पड़े, स्त्रियों को अपने घर के आदमियों से परामर्श कर लेना चाहिए और जब घर के आदमी उसके लिए तैयार हो जायं तो स्त्रियों को बेचने वाली चीज़ों के सम्बन्ध में सभी बातें जान लेना चाहिए। इसके बाद, खुले तौर पर, बिना किसी चोरी के उनको अपनी चीज़ें बेचना चाहिए।

चीज़ों के खरीदने का कार्य बहुत-कुछ अनुभव से सम्बन्ध रखता है। जो लोग खरीदने का काम नहीं करते रहते, वे प्राय धोखा खा लेते हैं। कारण यह है कि न तो चीज़ों की क़ीमत का उन्हें पता रहता है और अक्सर यह भी होता है, कि वे चीज़ें भी कभी-कभी अच्छी हालत में नहीं मिलतीं।

इसलिए चीज़ों के खरीदने का काम बड़ी सावधानी से करना चाहिए। बेचने वाले बड़े चालाक होते हैं। विशेषकर छोटे-छोटे दूकानदार चीज़ों की क़ीमत बताने के समय बहुत अधिक झूठ बोलते हैं। उनके झूठ बोलने का सबब यह होता है कि वे जानते हैं कि स्त्रियों को ठीक ठीक मूल्य का पता नहीं होता। इसीलिए वे इतनी अधिक क़ीमत कह देते हैं, जिससे स्त्रियाँ अधिक मौक़ों पर असली क़ीमत से अधिक मूल्य देकर, उन चीज़ों को खरीद लाती हैं और जब घर आने पर उन्हें

मालूम होता है कि इसकी क़ीमत अधिक पड गयी है तो उनको बहुत अफ़सोस होता है।

इस अवस्था में स्त्रियाँ चीजों के खरीदने का काम करें तो, लेकिन इस बात में वे सदा सावधान रहें कि कोई दूकानदार उनको ठग न सके। इसके लिए उनको नीचे लिखी हुई बातों का सदा ध्यान रखना चाहिए :

१—उन दूकानदारों से स्त्रियों को चीजे खरीदना चाहिए, जहाँ घटाकर और बढाकर क़ीमत नहीं बतायी जाती।

२—छोटे दूकानदार आमतौर पर अधिक झूठे और ठग होते हैं। इसलिए जहाँ तक हो सके, उनके यहाँ सौदा न करना चाहिये।

३—कम क़ीमत का सौदा हमेशा हानिकारक होता है। जो लोग इस कोशिश में रहते हैं कि हम कम-से-कम मूल्य देकर चीजों को खरीद लावें, वे हमेशा धोखा खा जाते हैं। उन्हें क़ीमत तो कम देनी पडती है, लेकिन चीज अच्छी नहीं मिलती।

स्त्रियाँ बहुधा अपनी चीजें फेरी वालों से लिया करती हैं। बहुत-सी स्त्रियों को इस बात का विश्वास होता है कि फेरी वाले अपनी ग़रीबी के कारण चीजों को कम दामों में बेच जाते हैं। लेकिन ऐसा नहीं होता। इस प्रकार का उनका विश्वास झूठा होता है। यदि वे ऐसी बातें किसी से सुन लेती हैं तो उनको मालूम होना चाहिए कि बताने वालों ने उनको सही बात नहीं बतायी। या तो बताने वाला स्वयं नहीं जानता और यदि जानता है तो उसने झूठ बताने की कोशिश की है। इसलिए इस प्रकार के विश्वासों से लाभ उठाने के स्थान पर स्त्रियाँ सदा नुक़सान उठाती हैं।

फेरी वाले सभी प्रकार की चीजें बेचते हैं। वे बड़ी दूकानों

से सौदा खरीद लाते हैं और घूम-घूम कर अपनी चीजें बेचा करते हैं। वे जिस प्रकार की चीजें लाते हैं, वे सस्ती-से-सस्ती होती हैं। और कभी-कभी तो वे बिलकुल काम की नहीं होतीं। ऐसी चीजों के खरीदने में जो दाम देने पड़ते हैं, वे कभी-कभी बिलकुल बेकार जाते हैं।

फेरी वालों के सम्बन्ध में मैं एक बार और बताना चाहती हूँ। जो लोग फेरी में चीजों के बेचने का काम करते हैं, वे लोग अच्छे आदमी नहीं होते, इसलिए कभी-कभी उनसे सौदा करने में अनावश्यक बातें हो जाती हैं। और सम्मान में भी धक्का लगता है। यही कारण है कि पढ़ी-लिखी स्त्रियाँ जब कभी चीजों को खरीदती है तो वे अच्छी दूकानों पर जाकर, अपना सौदा करती हैं। इससे उनको क़ीमत भी मुनासिब देनी पड़ती है और सम्मानपूर्ण व्यवहार भी उनके साथ होता है।

घर के आदमियों के झूठे व्यवहार

खरीदने और बेचने का काम करने के लिये एक अच्छे अनुभव की आवश्यकता होती है। यह अनुभव उन्हीं को होता है जो इस प्रकार का काम करते रहते हैं। जानकारी प्राप्त करने के लिए एक और रास्ता है और वह यह कि जो लोग खरीदने और बेचने का काम करते रहते हैं, उनके द्वारा उनकी सभी बातें बराबर मालूम होती रहें। इन्हीं दो तरीक़ों से उनकी जानकारी रह सकती है।

इस प्रकार की जानकारी प्राप्त करने के लिये, स्त्रियों के लिए अपने घर के आदमियों से ही बहुत-सी बातें मालूम हो सकती हैं। उन्हीं के ऊपर उन्हें विश्वास भी करना चाहिए। लेकिन घर के आदमियों से इस प्रकार की सहायता स्त्रियों को सदा नहीं मिलती। आदमियों की प्रवृत्ति एक प्रकार की नहीं होती।

मनुष्य होकर भी, पशुओं का सा व्यवहार करते हैं और करना भी चाहते हैं। लेकिन जो लोग घर की स्त्रियों से झूठ बोलते हैं और सत्य बात को छिपाकर, घटा-बढ़ा कर बताते हैं, वे पूर्ण रूप से निन्दा के अधिकारी होते हैं।

जिनको इस प्रकार के आदमियों के व्यवहारों को समझने का मौका नहीं मिला, वे इन बातों पर आश्चर्य करेंगे। लेकिन इसमें कुछ भी आश्चर्य की बात नहीं है। मैंने एक-दो नहीं, न जाने कितने ऐसे आदमियों को देखा है, समझा है और जाना है कि जो बाहरी आदमियों से तो झूठ बोलते ही हैं, लेकिन अपने घर में भी स्त्रियों को सही बात जानने का मौका नहीं देते।

इस प्रकार के आदमी ऐसा क्यों करते हैं, इसका कारण है। मैंने आम तौर पर देखा है कि इस प्रकार के लोग जो चीजें खरीदकर घर के लिए लाते हैं, वे चाहे छोटी क़ीमत की हों अथवा बहुमूल्य वस्तुएँ हों, बढ़ाकर क़ीमत वे अपने घरों में इसलिए बताते हैं, जिससे उन वस्तुओं का अच्छा प्रभाव पड़े।

थोड़ी देर के लिए मान लें कि कोई एक आदमी अपने घर के लिये अथवा अपनी स्त्री के लिए दो साड़ियाँ खरीद कर लाया है। दोनों साड़ियाँ उसने दस-दस रुपये में खरीदी हैं। लेकिन घर आने पर दोनों साड़ियों का मूल्य बीस रुपये के स्थान पर पैंतीस रुपये अथवा चालीस रुपये की वह बताता है। मूल्य को सुनकर स्त्रियों पर यह प्रभाव पड़ता है कि साड़िया अधिक क़ीमत की हैं और ऊँचे दरजे की हैं।

झूठी क़ीमत बताने का उद्देश्य तो यह होता है जो अयोग्य स्त्रियों को प्रभावित करता है। लेकिन उसका भीषण परिणाम दूसरा ही होता है। अर्थात जब उन्हें स्वयं खरीदना पड़ता है

तो स्त्रियों को अधिक दाम इसलिए देने पडते हैं कि उन्हें असली क़ीमत का पता नहीं होता। वे जो कुछ जानती हैं, उस के हिसाब से खरीदने के समय चीजों की क़ीमत अदा करते हैं। पुरुषों के झूठे व्यवहारों का यह नतीजा होता है।

स्त्रियों की कमजोरी

जो लोग अपने घर की स्त्रियों में भी झूठी बातें करते हैं और सत्य को छिपाकर बढा-चढाकर बात कहा करते हैं, उन पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों का मैं अपराध कम नहीं समझती। मैंने तो यहाँ तक देखा है कि झूठ बात कहने के अभ्यासी हो जाने पर पुरुष लोग इतनी बढाकर बात कहते हैं, जो सुनने से झूठ मालूम होती है।

उनकी झूठी बातों के कारण उनकी स्त्रियों की गिनती भी झूठों में होने लगती है। क्योंकि अपने घर के आदमियों से जैसा वे सुनती हैं, वैसा ही उनको कहना पडता है। स्त्रियों की ये झूठी बातें सभी स्थानों में नहीं छिपतीं। कुछ लोग उन पर विश्वास कर लेते हैं लेकिन बहुत से लोग झूठी बातों को पहचान जाते हैं। इसलिए उनकी नजरों में वे स्त्रियाँ झूठ बोलने वाली तो साबित हो ही जाती हैं किन्तु उनकी नजरों में वे गिर भी जाती हैं।

अब प्रश्न यह है कि इस प्रकार की स्त्रियों को क्या करना चाहिए? मैं इस बात को मानती हूँ कि अपने घर के आदमियों पर विश्वास करना स्त्रियों का धर्म होता है। लेकिन उनको इतना मूर्ख न होना चाहिए कि वे झूठ और सही बात को पहचान न सकें।

मैं एक दो बार की बात नहीं कहती। लेकिन हमेशा झूठ बोलने वाले की झुठाई कभी छिप नहीं सकती। यदि स्त्रियाँ

कभी भी झूठे आदमियों को पहिचान न सकें तो इसमें उनका ही अपराध है। मेरा तो ख्याल यह है कि जब स्त्रियों को अपने घर में आदमियों की झूठी बातों का पता चले तो उनको विरोध करना चाहिए। ऐसा करने से उनके आदमियों की आदतों में सुधार होगा। और भविष्य में झूठी बातें सुनने का उनको मौक़ा न मिलेगा। यदि स्त्रियाँ ऐसा नहीं कर सकतीं तो यह सरासर उनकी कमज़ोरी है।

झूठी स्त्रियाँ

कुछ स्त्रियाँ स्वयं झूठ बोलती हैं और झूठ बोलना पसन्द करती हैं। यह स्वभाव स्त्रियोचित स्वभाव नहीं है। जहाँ तक मैंने समझा है, शुद्ध हृदय से स्त्रियाँ, झूठ और बनावट से घृणा करती हैं। लेकिन यह बात सही है कि समाज में कुछ स्त्रियाँ झूठ बोलने वाली भी होती हैं।

इस प्रकार जो स्त्रियाँ झूठे आदमियों के संसर्ग में रहती हैं, वे झूठ बोलने की अभ्यासिनी आसानी के साथ हो जाती हैं। सम्भव है कुछ लोग इन बातों को पसन्द करें अथवा कुछ स्त्रियाँ इस प्रकार की आदतों को महत्व दें। लेकिन झूठ और बनावट से सदा पतन होता है, इससे कभी किसी को आदर नहीं मिलता।

दूकानदारों के पास जब स्त्रियाँ कुछ खरीदने के अभिप्राय से जाती हैं तो दूकानदार सबसे पहिले उनको समझने की कोशिश करते हैं। वे लोग जिस हैसियत की स्त्रियों को देखते हैं, उसी प्रकार की वे बातें करते हैं। अब अपने आदर और सम्मान की रचना करना स्त्रियों के हाथों में रह जाता है। वे जैसा उचित समझें वैसा करें।

चौथा अध्याय

विवाह के बाद सन्तान का होना स्वाभाविक है। जब तक विवाह नहीं होता, कोई भी लड़की या लड़का न तो सन्तान की इच्छा करता है और न दोनों के दिलों में उसकी अभिलाषा ही होती है। लेकिन जब विवाह हो जाता है तो स्वभावतः इस अभिलाषा का जन्म भी होता है।

इसका यह मतलब नहीं है कि विवाह सन्तान पैदा करने के लिए ही होता है। अगर किसी का इस प्रकार का ख़याल है तो वह झूठा ख़याल है। उसमें कुछ सचाई है और इतनी ही कि शादी हो चुकने के बाद पति और पत्नी मिल कर सन्तानोत्पत्ति करते हैं।

मनुष्य की ज़िन्दगी में विवाह एक बहुत ज़रूरी और पवित्र कार्य है। बहुत प्राचीन काल से समाज में विवाह का नियम चला आता है। उसके द्वारा समाज ने बड़ी उन्नति की है। इसी लिए नहीं कि विवाहित पति और पत्नी सन्तान पैदा करते हैं और उससे जातीय अथवा वंश की वृद्धि करते हैं। यह तो होता

ही है। प्रकृति ने जितने जीव अथवा जीवधारी पदार्थ पैदा किये हैं,सभी किसी न किसी रूप मे, अपनी जातीयता की वृद्धि करते हैं। यदि ऐसा न होता तो सृष्टि का काम न चलता और विश्व में जितने प्रकार के जीव दिखायी देते हैं, उनका न जाने कब अन्त हो गया होता। लेकिन लाखों और करोड़ों वर्षो से ससार बराबर चला जा रहा है। ससार को बनाये रखने के लिए प्रकृति ने ऐसे नियम की व्यवस्था की है, जिससे मरने वालों की बनिस्बत पैदा होने वालों की सख्या बहुत अधिक रहती है।

इतना सब होने पर भी विवाह का बहुत ऊँचा महत्व है। एक लडका और लड़की विवाह के बाद, पति पत्नी के रूपमें दोनो बदल जाते हैं। दोनों ही मिल कर, अपने जिन्दगी के कार्यो में एक, दूसरे का साथ प्राप्त करते हैं। पत्नी पति की सहायक होती है और पति, पत्नी का। विवाह का सम्बन्ध ऐसा नहीं है जो आज किया जाय और कल उसे छोड दिया जाय। वह तो जिन्दगी के आखिरी दिन तक के लिये होता है।

यहाँ पर विवाह के सम्बन्ध में अधिक लिखने की आवश्यकता नहीं है। इन पन्नों म सभी प्रकार की बातें सन्तान के ही सम्बन्ध में आनी चाहिए। इसलिये दूसरी बातों को छोड कर, मैं सीधे सन्तान के सम्बन्ध में ही यहाँ पर आवश्यक और विस्तार पूर्वक लिखने की कोशिश करती हूँ।

सन्तान की अभिलाषा

हाँ तो जब तक विवाह नहीं होता, उस समय तक सन्तान का प्रश्न ही पैदा नहीं होता। लडकी और लडके चाहे जितने सयाने हो जायँ, विवाह के न होने पर उनमे कभी सन्तान का ख्याल ही न पैदा होगा। उनको ऐसा जान बूझकर नहीं करना

पड़ता। प्रकृति के नियम के अनुसार सभी के इस प्रकार विचार ही हुआ करते हैं।

विवाह हो जाने पर कुछ दिन तो यों ही बीतते हैं। न तो पत्नी का उधर ख्याल जाता है और न पति का। लेकिन कुछ दिन बीत जाने पर उनको स्वय इस प्रकार की अभिलाषा होती है। लेकिन नयी अवस्था में पति और पत्नी को इतना सकोच होता है कि वे इसके सम्बन्ध में दूसरों से कोई बात नहीं कर सकते। न करने का कारण उनकी एक लज्जा होती है।

विवाह के कुछ दिन बीत जाने पर अगर सन्तान नहीं पैदा होती तो विवाहित पति और पत्नी को उसका ख्याल चाहे कुछ कम भी हो, लेकिन घर की बडी बूढ़ी स्त्रियों को चिन्ता होने लगती है। आमतौर पर विवाह के दो-तीन साल बाद तक सन्तान का पैदा होना स्वाभाविक होता है। यदि ऐसा न हो तो घर की सयानी स्त्रियों में यह प्रश्न धीरे धीरे एक समस्या के रूप में बदलने लगता है।

विवाह के बाद

विवाह हो जाने के बाद जितने दिन बीतते जाते हैं, पति और पत्नी का उतना ही लज्जा भाव, सकोच और झिझक का ख्याल कम होता जाता है। साथ ही यह भी होता है कि आगे चलकर वे एक-दूसरे के अधिक शुभचिन्तक और हितैषी बनते जाते हैं।

विवाह का होना सम्पूर्ण मनुष्य जाति में है। लेकिन विवाह के तरीके बहुत कुछ एक-दूसरे से भिन्न होते हैं। दो देशों में विरोधी तरीका का होना तो आश्चर्य की बात नहीं है, लेकिन एक ही देश में अनेक प्रकार के तरीके विवाह के सम्बन्ध में देखे जाते हैं।

न पैदा करने वाली स्त्री को भाग्यहीन समझता है तो यह उसकी निरी मूर्खता है। इसलिये कि सन्तान से ही केवल भाग्य की रचना नहीं होती और न जिन्दगी की एक दो बात मिलकर भाग्य का काम खत्म कर देती हैं। सन्तान होती भी है और नहीं भी होती है।

जो स्त्रियाँ सन्तानवती होती हैं, उन्हें सब कोई आदर की दृष्टि से देखता है। मैं भी उन्हें ऐसा ही समझती हूँ। लेकिन जिन स्त्रियों के सन्तान नहीं होती, मेरी आँखों में उनके लिए भी कभी कम आदर नहीं होता। यह बात सही है कि समाज में सन्तान वती स्त्रियों को अधिक इज्जत दी जाती है। लेकिन समाज के जो लोग ऐसा करते हैं, वे न तो शिक्षित होते हैं और न अधिक समझदार। किसी स्त्री की प्रशंसा केवल उसकी सन्तान से ही नहीं होती। अपने सदाचार, गुण और व्यवहार से स्त्री को सम्मान मिलता है और मिलना भी चाहिए।

सन्तान न होने पर

सन्तान न पैदा होने पर चिन्ता होना एक स्वाभाविक बात है। स्त्री को स्वयं कुछ अधिक दिनों के बाद उसका ख्याल होने लगता है। मैंने ऊपर लिखा है कि स्त्रियाँ स्वयं सन्तान उत्पन्न करने को अपना सौभाग्य समझती हैं। समाज में भी इसका प्रभाव पड़ता है और स्त्रियाँ स्वयं अपने मन में उसको अनुभव करती हैं।

हमारे यहाँ स्त्रियों में शिक्षा की बहुत कमी है और शिक्षा न होने के कारण बहुत सी बातों का ज्ञान नहीं होता। बहुत-से भ्रम का कारण एक बड़ा भारी यह है कि स्त्रियों में शिक्षा नहीं है। जो स्त्रियाँ साधारण पढ़ी लिखी भी हैं, उनको भी अपने भ्रम के निवारण करने के लिए आवश्यक जानकारी नहीं मिलती।

चिन्ता के साथ उसके सम्बन्ध में बातें करती हैं। स्त्रियों की बातों से ऐसा मालूम होता है कि वे विवाह का उद्देश्य सन्तान के अलावा कुछ और समझती ही नहीं।

सन्तानहीन स्त्रियाँ

स्त्रियों की जिन्दगी का मैंने अध्ययन किया है। और अधिक-से-अधिक उनको समझने की कोशिश की है। अपनी इस कोशिश में जहाँ स्त्रियों की सैकड़ों बातें मुझे जानने को मिली हैं, वहाँ मैंने एक बात और समझी है और वह यह कि सन्तान के सम्बन्ध में जितनी अधिक चिन्ता स्त्रियों को होती है, उतनी पुरुषों को नहीं होती।

स्त्रियों की इस आदत को मैंने खूब समझा है। यद्यपि उसके साथ यह समझना कुछ मुश्किल हो गया है कि स्त्रियों की इस आवश्यकता का कारण क्या है। इस नये प्रश्न को लेकर मैं यहाँ पर कुछ विस्तार न दूँगी। साधारण तौर पर इतना ही लिखना मैं आवश्यक समझूँगी कि स्त्री के स्वभाव में ही कुछ ऐसा पाया जाता है।

कदाचित् इसी आधार पर, सन्तान न होने पर स्त्रियों को अधिक चिन्ता होती है। उनकी चिन्तायें उस समय और भी बढ़ जाती हैं, जब दूसरी स्त्रियाँ, घर की अथवा बाहर की, उनकी आलोचना करने लगती हैं। दूसरी स्त्रियों की बातों से सन्तानहीन स्त्रियों के दिलों में एक पीड़ा पैदा होती है और यदि अधिक दिनों तक सन्तान न पैदा हुई तो स्त्रियाँ अपने आपको भाग्यहीन समझने लगती हैं। इससे उनके हृदयों में बराबर एक प्रकार का दुःख बना रहता है।

सन्तान न होने पर कोई स्त्री भाग्यहीन होती है, ऐसा मेरा ख्याल नहीं है और अगर कोई दूसरी स्त्री अथवा आदमी, संतान

बहुत अधिक बढ जाती है। और तरह तरह की बातें इसके लिए सोची जाती हैं। कभी कभी बहुत झूठे और अपमानजनक उपायों का सहारा लेना पडता है। इस प्रकार की अवस्था कभी-कभी और किसी किसी के लिए यह दशा भयानक हो जाती है।

सब से पहिले तो मैं इस आवश्यकता को ही इतना महत्व नहीं देना चाहती यदि साधारण तरीक़ों से इसका उपाय निकल सकता है, तब तो बहुत ही अच्छा है। नहीं तो उसके लिए पागल होने की जरूरत नहीं होती। इससे स्त्री जीवन की मर्यादा नष्ट होती है।

सन्तान न होने के कुछ कारण होते हैं। यदि कोई कारण नहीं होता तो सन्तान होना ही चाहिए। शिक्षा और उचित ज्ञान न होने के कारण झूठे भ्रम और झूठे विश्वास अधिक स्त्रियों के सामने रहा करते हैं। उनका कोई अच्छा नतीजा नहीं होता। होना भी न चाहिए। यदि सही सही बातों का ज्ञान हो तो झूठी बातों म पडने की जरूरत ही क्या है।

जिन स्त्रियों के सन्तान न हुई हो, और वे सन्तान की इच्छा रखती हों तो मैं उनको बड़ी सहानुभूति के साथ बताना चाहती हूँ कि वे रोजगारियों के चक्कर में न पडें और न स्वार्थी आदमियों के चक्कर में पड कर अपने को नष्ट करें। उनको ऐसे लोग बहुत से मिलेंगे जो झूठे विश्वास दिला कर उनका धन छीनेंगे और अनेक प्रकार के उनसे लाभ उठावेंगे। कुछ लोग इस प्रकार का व्यवसाय खोले रहते हैं। मेरी साफ़ साफ़ बात यह है कि उनसे कभी किसी को लाभ नहीं हुआ और न होगा।। इसलिए ऐसे लोगों से दूर ही रहना अच्छा है।

इस प्रकार की बातों में स्त्रियों का दोष देने की अपेक्षा हमें उन्हीं बातों को अपराधी ठहराना चाहिए, जिनके कारण स्त्रियों का जीवन अन्धकार में बना हुआ है।

जब किसी बात का उचित ज्ञान नहीं होता तो मनुष्य की दशा बहुत विलक्षण हो जाती है। आवश्यकता बुरी होती है। जरूरत के कारण झूठी और सची—सभी प्रकार की बातों पर विश्वास करना पड़ता है। यह अवस्था केवल स्त्रियों की ही नहीं है। मैंने तो पढे-लिखे और समझदार आदमियों को भी, जरूरत पड़ने पर इधर-उधर भटकते देखा है।

मुख्य बात यह है कि जरूरत पर आदमी बावला हो जाता है। उस समय उसको कुछ दिखायी नहीं देता। जो जैसा कह देता है, उसी पर उसको विश्वास करना पड़ता है। कुछ नतीजा निकलने पर उसे फिर दूसरी बातों का आश्रय लेना पड़ता है। किसी जरूरतमन्द आदमी को रास्ता बताने वाले बहुत हो जाते हैं, लेकिन जब उनके सामने इस प्रकार का कोई समय आ जाता है तो उनको भी सब कुछ भूल जाता है। लेकिन वे दूसरों के लिये बुद्धिमान और पंडित बन जाते हैं।

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो दूसरों की आवश्यकताओं पर अपना मतलब गाँठा करते हैं। पुरुष तो अधिकांश ऐसे होते ही हैं लेकिन इस प्रकार की स्त्रियों की संख्या भी कम नहीं है। पुरुष हो या स्त्री, मुझे तो ऐसे लोगों से बहुत चिढ़ है और मन में उनको घृणा की नजर से देखती हूँ।

सन्तान न होने के कारण मैंने तो कितनी ही स्त्रियों को बहुत बेबसी की हालत में देखा है। सभी का एक सा हाल नहीं होता। लेकिन कुछ स्त्रियाँ उसके लिए अधिक परेशान हो जाती हैं। यदि उनके घरों में बूढ़ी स्त्रियाँ होती हैं तो उनकी दौड़ धूप

एक मात्र स्त्री को दिया जाता है और वह भी ऐसी शकल में दिया जाता है, जिसका कोई उपाय नहीं होता।

इस प्रकार की बातें समाज में किसी से छिपी नहीं हैं। लेकिन उनकी असलियत का ज्ञान शायद ही किसी को हो। समाज में एक पुराना विश्वास चला आ रहा है कि जो स्त्री भाग्यहीन होती है, उसके सन्तान नहीं होती। इतना ही नहीं, कुछ लोग और खास कर पंडितों को प्रचार करते हुए मैंने सुना है कि पूर्व जन्म में कुछ अपराध करने के कारण स्त्रियाँ दूसरे जन्म में सन्तान के सुख से वंचित रहती हैं। इस प्रकार के झूठे विश्वास समाज में बहुत पुराने समय से फैले हुए हैं। इनका न कोई अर्थ होता है और न कोई उनकी जड़ होती है।

मैंने न जाने कितने पुरुषों को देखा है जो दूसरी और तीसरी शादियाँ करते हैं और ताज्जुब यह है कि पहली स्त्री के होते हुए, वे दूसरी और तीसरी शादी करने का साहस करते हैं। यह पुरुष का एक अपराध है जिसको स्त्रियाँ चाहे जानती हों या न जानती हों, लेकिन पुरुषों को उन बातों का ज्ञान होता है और उसका सबूत यह है कि अपने इस पाप और अपराध को छिपाने के लिये उनको तरह-तरह की सफाई देनी पड़ती है।

इससे साफ़-साफ़ जाहिर होता है कि वे स्वयं इसको पाप और अपराध समझते हैं। असल में एक बार शादी कर लेने के बाद न स्त्री को अधिकार होता है कि वह किसी दूसरे पुरुष से विवाह कर सके और न पुरुष को कोई हक़ होता है कि अपनी पत्नी के रहते हुए किसी दूसरी स्त्री या लड़की से अपनी दूसरी शादी करने के लिए हिम्मत करे। इसीलिए जब कभी वे ऐसा कर लेते हैं अथवा जो लोग कर लेते हैं, उनको तरह-तरह की बातें

इस प्रकार के रोजगारी होते हैं, वे सहज ही पिण्ड नहीं छोड़ते। तरह तरह से अपना प्रभाव डालने की कोशिश करते हैं। और जरूरत वाली स्त्री को इसके लिये विश्वास करना पड़ता है। मैं यहाँ पर कुछ ऐसे उदाहरण नहीं देना चाहती, जिनसे इस प्रकार के दग़ाबाजों से स्त्रियाँ होशियार हो सकें, लेकिन जो कुछ मैंने लिखा है, उसके द्वारा मैं उनको सचेत और सावधान जरूर करना चाहती हूँ।

सभी लोग दगाबाज ही नहीं होते। मैं उनका उल्लेख आगे करूँगी, लेकिन जरूरतमन्द स्त्री के लिए योग्य और दग़ाबाज का पहिचानना ही कठिन हो जाता है। कभी-कभी तो बिलकुल उलटा दिखाई देता है। जो योग्य और भले आदमी होते हैं, उनकी बातों का प्रभाव नहीं पड़ता। परन्तु जो बेईमान और दगाबाज होते हैं उनकी बातें सही मालूम होती हैं।

सन्तान न होने के कारण

सन्तान न होने के कुछ कारण होते हैं और वे कई प्रकार के होते हैं। ये कारण स्त्री और पुरुष—दोनों से सम्बन्ध रखते हैं। यदि दोनों में से एक में भी कोई त्रुटि या कमी होती है अथवा बच्चा न होने के जो कारण हैं, उनमें एक भी कारण स्त्री या पुरुष में होता है तो उस दशा में सन्तान नहीं होती।

इस प्रकार के अवसरों पर एक बड़े आश्चर्य की बात यह है कि आमतौर पर बच्चा न होने का कारण लोग स्त्रियों को मान लेते हैं। छोटे-से लेकर बड़े तक लोगों को यह विश्वास हो जाता है कि स्त्री के किसी कमी या खराबी के कारण बच्चा नहीं हो रहा है। इसके सम्बन्ध में और भी तरह तरह के विश्वास इन लोगों में देखे जाते हैं। सन्तान हीनता का दोष, खुले शब्दों में

और एक लड़की हुई थी। लेकिन सयाने होने पर दोनों बच्चे भी मर गये और उनकी माँ भी मर गयी। इस हालत में दूसरी शादी की, उससे कोई सन्तान न हुई। धीरे-धीरे आठ-नौ साल बीत गये। सन्तान न होने के कारण मुझे तो दुख था ही, मेरी दूसरी स्त्री को मुझ से भी अधिक दुख था।

उनके मित्र ने इस बात का भी समर्थन किया। मैं ध्यान से उनकी बातों को सुन रही थी। आपने फिर कहा—

मेरी दूसरी स्त्री हमेशा मुझसे कहा करतीं कि तुम दूसरा विवाह कर लो, लेकिन मैं ऐसा करना मुनासिब नहीं समझता था। परन्तु स्त्री के बहुत आग्रह करने पर, समझाने पर और आज्ञा देने पर मैंने तीसरा विवाह किया।

मैंने देखा कि लोग उनकी हाँ-में-हाँ मिला रहे थे। बातों से मालूम होता था कि कोई इनके न विरोध में है और न उनके इस कार्य को कोई अनुचित समझता है। मुझे भी कुछ न कहना चाहिये था। लेकिन कुछ बातें कहे बिना मुझ से रहा नहीं गया। मैंने पूछा—

आपकी तीसरी स्त्री से कोई बच्चा है?

"नहीं अभी तो नहीं है?"

"तीसरे विवाह को कितने दिन हो गये?"

"मैं समझता हूँ, तीन साल से अधिक हो गये और शायद चौथा साल भी समाप्त होने जा रहा है।"

मैंने पूछा—अब आपकी अवस्था क्या है?

"मेरी ...... अवस्था ...... लगभग ...... यही चालीस के ऊपर है!"

मैंने अपनी हँसी को दबा कर कहा—चालीस के ऊपर तो साठ और सत्तर भी होते हैं।

बना कर अपनी इज्जत आबरू की रक्षा करने के लिये कोशिश करनी पड़ती है। यह बात आमतौर से देखी जाती है।

दुख की बात यह है और बड़े लज्जा का कारण है कि स्त्रियाँ अपने भोले पन के कारण इस प्रकार की बातों का रहस्य नहीं समझतीं और अगर कुछ समझतीं भी हैं तो उसको अमल में नहीं लातीं। यह बात तो बिलकुल ही ठीक है कि स्त्रियों की कमजोरी के कारण ही पुरुष की धाँधाँगिरदी चलती है। अन्यथा समाज के नियम के विरुद्ध चलना खेल नहीं होता।

यहाँ पर इस प्रकार की घटनाओं के केवल दो उदाहरण देना चाहती हूँ। उनसे स्त्रियों को इस रहस्य का ज्ञान हो सकेगा एक सज्जन अपनी अवस्था के चालीस साल बिता चुके थे। उनकी पहिली स्त्री मर चुकी थी। दूसरा विवाह किये हुए भी आठ-नौ वर्ष बीत चुके थे। वह अभी जिन्दा थी। लेकिन आपने दूसरी स्त्री के होते हुए भी तीसरी शादी की थी।

वे सज्जन कुछ पैसे वाले भी थे। तीसरी शादी के भी कई साल बीत गये। इस बीच में उन्होंने कहाँ पर क्या बातें कहीं, इस बात को मैं नहीं जानती। लेकिन एक मौक़े पर जहाँ पर मैं भी मौजूद थी, उन्होंने बड़ी सादगी और बुद्धिमानी के साथ कहना आरम्भ किया :

अब तो हमें शादी करने का कोई शौक नहीं था। उम्र भी इस क़ाबिल नहीं रह गयी। लेकिन कभी-कभी ऐसी परिस्थितियाँ आ पड़ती हैं कि मनुष्य की तबियत न होने पर भी उसे मानना पड़ता है और मजबूर होना पड़ता है।

उनकी बात को सुन कर, वहाँ पर बैठे हुए उनके एक मित्र ने कहा—हाँ साहब यही बात है।

आपने फिर कहा—अब देखिये पहिली स्त्री से एक लड़का

करनी पड़ती है। इस तरह कोई एक कारण नहीं है, कारण बहुत हैं।

सन्तान न होने के कारणों का मैं जिकर कर रही थी। मैंने ऊपर बताया है कि कुछ खराबियाँ और कमजोरियों के कारण सन्तान होने में रुकावट होती है। संक्षेप में वे कारण इस प्रकार हैं :

१—स्त्री और पुरुष का उपयुक्त अवस्था में न होना। युवावस्था के आरम्भ होने के पहिले और अधिक बुढ़ापा आ जाने पर सन्तान नहीं होती।

२—स्त्री और पुरुष की जननेंद्रिय में किसी बीमारी का होना। इस प्रकार के रोगों में भी सन्तान नहीं पैदा होती।

३—स्त्री और पुरुष का अधिक मोटा होना।

४—स्त्री का बाँझ होना।

५—पुरुष का नपुंसक होना।

इस प्रकार के कारण से सन्तान उत्पन्न नहीं होती। सन्तान न होने की हालत में स्त्री और पुरुष को मिल कर, अपनी-अपनी त्रुटियों पर विचार कर लेना चाहिए। स्त्री का बाँझ होना और पुरुष का नपुंसक होना विशेष घातक होता है। लेकिन प्रकृति ने इन दोषों से स्त्री और पुरुष को अलग रखा है। उसने स्त्री को न तो बाँझ बनाया है और न पुरुष को नपुंसक ही। इसलिए सहज ही इन दोनों बातों का सन्देह न कर लेना चाहिये।

यदि सन्तान पैदा न होती हो तो स्त्रियों के दोषी ठहराने के बजाय एक अच्छा उपाय यह होता है कि स्त्री को किसी लेडी डाक्टर को दिखाकर उसकी सलाह ली जाय और साथ ही पुरुष अपने आप को डाक्टर के सामने पेश करके उसका परामर्श ले।

बैठे हुए आदमी हँसने लगे। मेरी बात से कुछ झिझक कर उन्होंने दबी जबान जवाब दिया—आप ठीक कहती हैं। मैं उनचास-पचास वर्ष का हूँ। आपसे झूठ क्यों कहूँ।

इस घटना को मैंने एक-दो बार अपनी परिचित स्त्रियों मे कहा तो मालूम हुआ कि उनकी दूसरी स्त्री, उनके तीसरे विवाह के बिलकुल खिलाफ थी। जब उसकी नहीं चली तो वह लड़ाई झगड़ा करके अपने मायके चली गयी। अब नहीं मालूम, वह जिन्दा है या मर गई।

इस प्रकार पुरुषों की बातें हुआ करती हैं। जिससे सचाई का कुछ पता नहीं चलता और लोगों का यह ख्याल बिलकुल झूठा होता है कि दूसरी–तीसरी शादी करने से सन्तान पैदा होगी। इसी प्रकार की एक और घटना है। जिसके सम्बन्ध में, बहुत संक्षेप में मैं इतना ही कहना चाहती हूँ कि वे जमीदार थे, पैसे वाले थे और अपनी आखिरी जिन्दगी तक उन्होंने चार शादियाँ की थीं। दूसरी और तीसरी शादी माँ और बड़े भाई के कहने से उनको करनी पड़ी थी। लेकिन माँ और भाई के न रहने पर उनको चौथा विवाह अपने मित्रों के कहने से करना पड़ा था।

इस प्रकार एक-एक दर्जन तक शादियाँ, पुरुषों को किसी-न किसी कारण से अर्थात बहाने से करनी पड़ती हैं। सन्तान न होने पर, सन्तान के लिए करनी पड़ती हैं और यदि एक नहीं, कई-कई सन्तानें हुईं और यदि कहीं स्त्री मर गई तो वे शादी तो करते ही हैं मगर स्त्री के लिये शादी नहीं करते बच्चों के पालन-पोषण के लिए उनको शादी करनी पड़ती है। अगर कहीं ऐसा भी मौका न हुआ तो बूढ़े माँ-बाप की सेवा के लिए, रोटी पका कर खिलाने के लिये भी तो उनको शादी

लेकिन कभी-कभी उसे सन्देह भी होने लगता। धीरे-धीरे पन्द्रह बीस दिन और बीत गए। अपना सन्देह दूर करने के लिये वह स्त्री एक दिन जनाना अस्पताल की एक लेडी डाक्टर के पास गयी और उसने उससे बातें कीं। लेडी डाक्टर ने उसको देखा और बताया कि तुम को सन्देह नहीं करना चाहिये, तुम गर्भवती हो।

लेडी डाक्टर की इस बात से उस स्त्री को विश्वास होगया। इसके बाद उसके परिवार में दूसरी स्त्रियों को भी उसकी जानकारी हो गयी। कुछ दिन और बीत गए। तीसरा महीना लगभग आधा समाप्त हो गया। उस समय गर्भावस्था में लक्षण पैदा हुए थे, वे झूठे साबित होने लगे और अन्त में मालूम हुआ कि गर्भ न था।

इस प्रकार सोचने की बात यह है कि अगर लेडी डाक्टरों का देखना और उनका बताना ही सदा काम नहीं करता तो दूसरे लक्षणों के सम्बन्ध में क्या कहा जा सकता है। फिर भी एक-दो नहीं, अनेक ऐसे लक्षण गर्भावस्था के बाद पैदा होते हैं, जिनके आधार पर उसका अनुमान लगाया जाता है।

उन लक्षणों में एक एक करके यहाँ पर उनके विवरण दिये जाते हैं। स्त्रियों को उनके अनुसार समझ-बूझकर एक राय क़ायम करना चाहिये। वे लक्षण इस प्रकार हैं.—

<u>जी मिचलाना और उलटी का होना</u>—गर्भावस्था के बाद पहिले ही महीने में गर्भवती स्त्रियों का प्रायः मन मिचली करने लगता है। सबेरे के समय इसका असर अधिक मालूम होता है। और कभी-कभी उनको उलटी भी हो जाती है।

<u>खाने पीने में अरुचि</u>—मिचली और उलटी के साथ-साथ गर्भवती स्त्री की भूख मारी जाती है। उसको खाने-पीने की

जब मासिक धर्म के समय रक्त का स्राव नहीं होता। और मासिक धर्म में रुकावट हो जाती है। यद्यपि यह एक साधारण लक्षण है और सबसे पहिले इसी के द्वारा गर्भावस्थाकी पहिचान होती है। लेकिन मासिक धर्म की रुकावट पर ही उसका विश्वास नहीं किया जा सकता।

विश्वास न करने का कारण है। स्त्री की शारीरिक कमजोरी के कारण भी मासिक धर्म में रुकावट पड जाती है। ऐसा भी होता है कि स्त्री किसी बडी बीमारी में बीमार हो जाय और कुछ अधिक दिनों तक वह बीमार रहे तो भी शरीर की अवस्था में कुछ ऐसे परिवर्तन हो जाते हैं, जिनसे अचानक मासिक धर्म रुक जाता है और उसके रुक जाने पर गर्भावस्था का विश्वास होने लगता है।

यह बात है पहिले महीने की। स्त्रियाँ आम तौर पर जानती हैं कि लेडी डाक्टरों, स्त्री चिकित्सकों अथवा अस्पतालों में नर्सों का काम करने वाली स्त्रियों को इसके समझने का ज्यादा ज्ञान होता है। बहुत अंशों में यह बात सही भी है। लेकिन कभी कभी गर्भ के समझने में उनको भी भ्रम हो जाता है।

इस भ्रम के सम्बन्ध में यहाँ पर मैं एक उदाहरण देती हूँ। इससे स्त्रियों को बहुत-कुछ इसका रहस्य मालूम हो जायगा। एक स्त्री कुछ दिनों तक बीमार पडी रही उसका स्वास्थ्य बहुत कुछ नष्ट हो गया और सारे शरीर में दुर्बलता दौड गई। इसके बाद उसके मासिक धर्म का समय आया। शरीर में उसके लक्षण पैदा हो गये। लेकिन मामूली आसार जाहिर होने के बाद, कई दिन बीत गये, मासिक धर्म नहीं हुआ। शरीर में जो लक्षण पैदा हुये थे, वे धीरे धीरे गायब होने लगे।

उस स्त्री को ... गर्भावस्था का विश्वास हो गया।

पेट में बच्चे का होना

स्त्री और पुरुष के सहयोग से, स्त्री को गर्भाधान होता है। स्त्री की यह अवस्था गर्भावस्था कहलाती है। इसका समय साधारण तौर पर नौ महीने का होता है। लेकिन कभी-कभी दसवें महीने के कुछ दिन ले लेने के बाद, स्त्री के गर्भ से सन्तान का प्रसव होता है।

गर्भाधान हो जाने पर सब से पहिले स्त्री को स्वयं उसका पता होता है। और बाद में उसके बताने से दूसरी स्त्रियों को उसकी जानकारी होती है। यह बात सभी स्त्रियाँ जानती हैं कि जब तक गर्भाधान नहीं होता, युवती स्त्रियों को बराबर मासिक धर्म हुआ करता है। लेकिन गर्भाधान हो जाने के बाद मासिक धर्म का होना बन्द हो जाता है।

महीने पर होने वाला मासिक धर्म रुकते ही स्त्री को गर्भाधान की बात मालूम हो जाती है। यों तो इसके पहिले भी समझदार स्त्रियाँ उसका अनुमान लगा लेती हैं। उस अनुमान और अन्दाज के सम्बन्ध में यद्यपि कुछ अधिक निश्चित नहीं होता और बहुत कुछ सन्देह भी बना रहता है। लेकिन मासिक-धर्म का समय आने पर और उसके न होने पर गर्भाधान की बहुत-कुछ पुष्टि हो जाती है। उसी समय से स्त्रियाँ अपने आप को गर्भवती समझती हैं।

गर्भावस्था की पहचान

इसकी पहचान का सबसे पहिला मौका उसी समय होता है,

जब मासिक धर्म के समय रक्त का स्राव नहीं होता। और मासिक धर्म में रुकावट हो जाती है। यद्यपि यह एक साधारण लक्षण है और सबसे पहिले इसी के द्वारा गर्भावस्थाकी पहिचान होती है। लेकिन मासिक धर्म की रुकावट पर ही उसका विश्वास नहीं किया जा सकता।

विश्वास न करने का कारण है। स्त्री की शारीरिक कमज़ोरी के कारण भी मासिक धर्म में रुकावट पड़ जाती है। ऐसा भी होता है कि स्त्री किसी बड़ी बीमारी में बीमार हो जाय और कुछ अधिक दिनों तक वह बीमार रहे तो भी शरीर की अवस्था में कुछ ऐसे परिवर्तन हो जाते हैं, जिससे अचानक मासिक धर्म रुक जाता है और उसके रुक जाने पर गर्भावस्था का विश्वास होने लगता है।

यह बात है पहिले महीने की। स्त्रियाँ आम तौर पर जानतीं हैं कि लेडी डाक्टरों, स्त्री-चिकित्सकों अथवा अस्पतालों में नर्सों का काम करने वाली स्त्रियों को इसके समझने का ज्यादा ज्ञान होता है। बहुत अंशों में यह बात सही भी है। लेकिन कभी-कभी गर्भ के समझने में उनको भी भ्रम हो जाता है।

इस भ्रम के सम्बन्ध में यहाँ पर मैं एक उदाहरण देती हूँ। उससे स्त्रियों को बहुत-कुछ इसका रहस्य मालूम हो जायगा। एक स्त्री कुछ दिनों तक बीमार पड़ी रही। उसका स्वास्थ्य बहुत कुछ नष्ट हो गया और सारे शरीर में दुर्बलता दौड़ गई। इसके बाद उसके मासिक धर्म का समय आया। शरीर में उसके लक्षण पैदा हो गये। लेकिन मामूली आसार जाहिर होने के बाद, कई दिन बीत गये, मासिक-धर्म नहीं हुआ। शरीर में जो लक्षण पैदा हुये थे, वे धीरे-धीरे गायब होने लगे।

उस स्त्री को अपनी गर्भावस्था का विश्वास हो गया।

लेकिन कभी-कभी उसे सन्देह भी होने लगता। धीरे-धीरे पन्द्रह बीस दिन और बीत गए। अपना सन्देह दूर करने के लिये वह स्त्री एक दिन जनाना अस्पताल की एक लेडी डाक्टर के पास गयी और उसने उससे बातें कीं। लेडी डाक्टर ने उसको देखा और बताया कि तुम को सन्देह नहीं करना चाहिये, तुम गर्भवती हो।

लेडी डाक्टर की इस बात से उस स्त्री को विश्वास होगया। इसके बाद उसके परिवार में दूसरी स्त्रियों को भी उसकी जानकारी हो गयी। कुछ दिन और बीत गए। तीसरा महीना लगभग आधा समाप्त हो गया। उस समय गर्भावस्था में लक्षण पैदा हुए थे, वे झूठे साबित होने लगे और अन्त में मालूम हुआ कि गर्भ न था।

इस प्रकार सोचने की बात यह है कि अगर लेडी डाक्टरों का देखना और उनका बताना ही सदा काम नहीं करता तो दूसरे लक्षणों के सम्बन्ध में क्या कहा जा सकता है। फिर भी एक-दो नहीं, अनेक ऐसे लक्षण गर्भावस्था के बाद पैदा होते हैं, जिनके आधार पर उसका अनुमान लगाया जाता है।

उन लक्षणों में एक-एक करके यहाँ पर उनके विवरण दिये जाते हैं। स्त्रियों को उनके अनुसार समझ-बूझकर एक राय क़ायम करना चाहिये। वे लक्षण इस प्रकार हैं:—

<u>जी मिचलाना और उलटी का होना</u>—गर्भावस्था के बाद पहिले ही महीने में गर्भवती स्त्रियों का प्रायः मन मिचली करने लगता है। सवेरे के समय इसका असर अधिक मालूम होता है। और कभी-कभी उनको उलटी भी हो जाती है।

<u>खाने पीने में अरुचि</u>—मिचली और उलटी के साथ-साथ गर्भवती स्त्री की भूख मारी जाती है। उसको खाने-पीने की

इच्छा कम होती है। जो कुछ उन्हें खाने को मिलता है, उसमें उनको स्वाद मालूम नहीं होता। खट्टी-मीठी और विशेषकर खटाई से बनी हुई चीज़ों के खाने की तबियत अधिक होती है। कुछ स्त्रियाँ ऐसे मौक़ों पर मिट्टी खाने लगती हैं। और जब उन्हें रोका जाता है तो वे चोरी से खाती हैं।

स्तनों में भारीपन—गर्भवती हो जाने के बाद स्त्री के स्तनों में तब्दीली होने लगती है। उनमें कुछ भारीपन मालूम होने लगता है और जितना ही समय अधिक होता जाता है, उनमें वजन बढ़ता जाता है और वे कठोर होते जाते हैं। कुछ दिनों बाद स्तनोंका रंग बदलने लगता है और कुछ मैला-सा हो जाता है। अन्त में उनका रंग कालेपन में आ जाता है। चौथे महीने तक उनमें से कुछ पानी निकलने लगता है। उस पानी में सफेदी का कुछ अंश होता है। इसी समय में स्तनों में दूध बनने लगता है।

कमर में स्थूलता—गर्भावस्था के दो महीने बीत जाने पर, गर्भवती स्त्री के कमर में उसके साफ लक्षण प्रगट होते हैं। गर्भाशय जितना ही बढ़ता जाता है, उसी के हिसाब से पेड़ू में वृद्धि होती है। और कमर का भाग कुछ विस्तार लेने लगता है।

मन के भाव—गर्भावस्था के दिनों में स्त्री के मानसिक विचारों में भी अनेक प्रकार के परिवर्तन होते हैं। इस प्रकार के परिवर्तन, गर्भावस्था के पहिले नहीं देखे जाते। मन के इस परिवर्तन का सम्बन्ध स्त्री के गर्भ के साथ होता है और विद्वानों का कहना है कि स्त्री के विचारों का प्रभाव उसकी गर्भस्थित सन्तान पर विशेष रूप से पड़ता है।

गर्भ के सम्बन्ध में भ्रम

गर्भावस्था के प्रारम्भिक दिनों में उसका ठीक-ठीक निश्चित

करना बहुत कठिन होता है। यहाँ तक कि जनाना अस्पतालों में जो स्त्रियाँ काम करती हैं अथवा जिन स्त्रियों का चिकित्सा सम्बन्धी इसके सम्बन्ध में व्यवसाय होता है, कुछ दिनों तक उनकी भी निश्चित राय नहीं होती। इसलिए कुछ दिनों तक उसके सम्बन्ध में सन्देह बना रहता है और यह सन्देह कुछ दिनों के बाद साफ हो जाता है।

कभी-कभी कमजोरी, बीमारी और अन्य किसी खराबी के कारण स्त्रियों का मासिक-धर्म रुक जाता है। ऐसी दशा में स्त्रियाँ समझ लेती हैं कि गर्भ रह गया है। वे बड़ी सावधानी से काम लेने लगती हैं और विश्वास के साथ उसकी रक्षा करती है। किन्तु डेढ़-दो और तीन महीने के बाद अथवा इससे भी अधिक दिनों के बाद जब मासिक उन्हें हो जाता है तो वे दाइयों और लेडी डाक्टरों को दिखाती हैं। दिखाने के बाद उन्हें मालूम होता है कि उनका मासिक-धर्म गर्भ के कारण नहीं रुका था, बल्कि उनके शरीर की कमजोरी, अन्य किसी खराबी या उनकी किसी बीमारी के कारण रुका था।

इस प्रकार गर्भ के सम्बन्ध में भ्रम करने से बहुत हानि होती है। ऐसी दशा में शुरू से ही किसी होशियार लेडी डाक्टर के द्वारा परीक्षा करा लेने के बाद गर्भ का निश्चय करना चाहिए। यदि किसी खराबी से मासिक-धर्म समय पर नहीं होता और दो-दो, तीन-तीन महीने के बाद होता है तो उसकी चिकित्सा कराना बहुत आवश्यक होता है। इसकी चिकित्सा न कराने से गर्भ रहना प्रायः असम्भव होता है। यदि स्वास्थ्य ठीक है, शरीर में कोई अन्दरूनी खराबी नहीं है तो बच्चा होना सम्भव होता है।

गर्भ की स्थिति में कभी-कभी भ्रम हो जाता है। गर्भ न होने

पर भी, गर्भावस्था के लक्षण आरम्भ होते हैं और गर्भवती स्त्री से लेकर उसको देखने, सुनने वाली दूसरी सभी स्त्रियों को गर्भ का विश्वास हो जाता है। यह अवस्था कई-कई महीने चलती है। उसकी परिस्थिति ठीक वैसी ही होती है जो गर्भावस्था के दिनों में स्त्री की होनी चाहिए।

कई महीने बाद इस प्रकार का झूठा गर्भ गायब हो जाता है और उसकी असलियत सब को मालूम हो जाती है। वास्तव में होता यह है कि पेट की आँतों में वायु भर जाती है। उससे ऐसे लक्षण पैदा हो जाते हैं, जिससे गर्भ का विश्वास होने लगता है। आश्चर्य की बात तो यह है कि उसके सभी लक्षण गर्भावस्था का समर्थन करते हैं। यह अवस्था कभी-कभी पाँच-पाँच, छः छः महीने तक चलती है। कभी कभी इसके बाद तक भी उस झूठे विश्वास में समय निकल जाता है।

गर्भ की रक्षा

गर्भ रह जाने के बाद से ही सब से बड़ा और मुख्य काम होता है, उसकी रक्षा करना। गर्भ की रक्षा करना बहुत ही आवश्यक होता है। यों तो सभी चीजों की रक्षा मनुष्य को करनी पड़ती है। जिन वस्तुओं की रक्षा ठीक-ठीक नहीं की जाती, वे उतनी अच्छी नहीं रहती जितनी कि रक्षा पायी हुई चीजें अच्छी रहती हैं। इसलिए सभी वस्तुओं की रक्षा करनी चाहिए।

स्त्रियों के जीवन की यह अवस्था बहुत नाजुक और जिम्मेदारी की होती है। गर्भावस्था के दिनों में स्त्रियों को बहुत सावधानी के साथ अपने दिन बिताने पड़ते हैं तथा विशेष रूप से कुछ बातों का ध्यान रखना पड़ता है। गर्भावस्था के दिनों में जिन स्त्रियों का स्वास्थ्य शुरू से ही बिगड़ने लगता है और

उनको कमजोरी अनुभव होने लगती है, उसका गर्भ भी स्वस्थ नहीं रहता। इसका कारण यह होता है कि गर्भ के दिनों में वे अपनी तथा गर्भ की रक्षा करना नहीं जानती। स्वास्थ्य ठीक न होने से गर्भ स्थिति बालक भी कमजोर होता है। इसलिये इसमें स्त्रियों को पूर्ण ज्ञान प्राप्त करने की कोशिश करना चाहिए।

गर्भावस्था के दिनों में, मैंने बहुत सी स्त्रियों को देखा है कि वे अपने भोजन में बहुत लापरवाही करती हैं। ऐसा करने से स्वास्थ्य गिरने लगता है और कमजोरी मालूम होती है। ऐसी दशा में वे अधिकतर लेटी रहती हैं। लेटी रहने से भूख मारी जाती है और खुराक और भी कम होने लगती है। शरीर को जितना भोजन मिलना चाहिए, जब उतनी मात्रा में भोजन नहीं मिलता तो शारीरिक निर्बलता बढ़ने लगती है।

गर्भावस्था के दिनों में जिन चीज़ों में रुचि हो, वे खानी चाहिए और पेट भरकर खानी चाहिए। अधिकतर ऐसी चीजे खानी चाहिए जो पुष्टिकारक हो और रक्त पैदा करती हों। उपयोगी भोजनों द्वारा गर्भ स्थिति बालक पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ेगा और बचा स्वस्थ तथा नीरोग उत्पन्न होगा। माता का किया हुआ भोजन ही गर्भ के बालक को स्वस्थ और अस्वस्थ बना सकता है। इसलिए गर्भावस्था के दिनों में स्त्रियों को अपने स्वास्थ्य का बहुत ध्यान रखना चाहिए तथा गर्भ के दिनों के नियमों का पालन भलीभाँति करना चाहिए। आगे के पन्नों में इस पर विस्तार के साथ लिखूँगी।

गर्भ का गिर जाना

कितनी ही स्त्रियों के गर्भ रह जाने के बाद, कुछ समय के बाद वह गिर जाता है। गर्भ के गिर जाने से स्त्रियों को बहुत चिन्ता होती है और उनका चित्त अशान्त हो जाता है। इसके-

सिवा उनको कष्ट भी होता है। गर्भ के गिर जाने की शिकायत एक बहुत बड़ी संख्या में स्त्रियों में देखी जाती है। कभी-कभी गर्भपात के कारण स्त्रियों को बहुत अधिक कष्ट उठाना पड़ता है। किसी-किसी स्त्री की तो गर्भपात के कारण मृत्यु भी होती देखी गई है।

यों तो गर्भ का गिरना किसी भी महीने में हो सकता है, लेकिन तीन महीने तक उसके गिरने की अधिक शंका होती है। उसके बाद छः मास तक गर्भ गिरने की सम्भावना होती है। जितने अधिक दिनों का गर्भ गिरता है, स्त्री को उतना ही अधिक कष्ट होता है और उसका जीवन संकट में पड़ जाता है। स्वास्थ्य नष्ट होने में कोई कसर बाक़ी नहीं रहती।

इसके सिवा कुछ कारण ऐसे भी पड जाते हैं अथवा शारीरिक निर्बलता के कारण सातवें या आठवें महीने बच्चे का जन्म हो जाता है। इसे असमय प्रसव कहा जाता है। सातवें और आठवें मास में उत्पन्न हुए बच्चे प्रायः प्रसव के बाद ही मर जाते हैं। विशेषकर सातवें माह में पैदा हुआ बालक तो जीता ही नहीं। आठवें महीने में होने वाला शिशु यदि जिन्दा भी रहा तो वह बहुत निर्बल और रोगी तथा बहुत थोड़ी जिन्दगी वाला होता है।

गर्भपात होने के पूर्व, उसको रोका भी जा सकता है। लेकिन थोड़े ही दिनों का गर्भ होने पर। यदि अधिक दिनों का गर्भ गिरने वाला होता है तो उसको रोकना असम्भव होता है। गर्भ गिरने के पूर्व उसके लक्षण पैदा होने लगते हैं। कुछ स्त्रियों को गर्भपात होने का रोग हो जाता है और बार-बार गर्भ रहने पर गिर जाया करता है। ऐसी दशा में उनका ठीक-ठीक इलाज कराकर इस रोग से दूर रहना चाहिए। बार-बार गर्भपात होना

स्वास्थ्य को मिट्टी में मिला देता है। जननेन्द्रिय को कमजोर बना देता है। गर्भपात तीन प्रकार का होता है। तीनों में जो गर्भपात, जितने दिनों में होता है, उसी के अनुसार उसको रोकना तथा निकालने का उपाय करना पडता है। तीनो प्रकार के गर्भपात इस प्रकार हैं:—

१—जिस समय गर्भवती स्त्री का गर्भ गिरने वाला है तो उसके पेडू, कमर, जाँघों, पीठ तथा पैरो में दर्द आरम्भ हो जाता है और बहुत निर्बलता तथा बैचेनी अनुभव होती है। यह दर्द कभी-कभी रुक-रुक कर होता है। ज्वर भी आ जाता है और उठने-बैठने की इच्छा नहीं होती। ऐसी दशा में भूख और प्यास नहीं मालूम होती।

ऐसी परिस्थिति उत्पन्न होते ही यदि उसकी रक्षा तथा रोकने का उपाय शीघ्र ही आरम्भ नहीं किया जाय तो उसको रोकना कठिन हो जाता है। इसलिए उस समय गर्भ को रोकने के लिए शीघ्र ही उपाय आरम्भ कर देना चाहिए।

२—गर्भ गिरने की दूसरी अवस्था यह होती है, जिसमें खून निकलना अर्थात् रक्तस्राव होने लगता है। ऐसी अवस्था कुछ अधिक दिनो के गर्भ की होती है और गर्भ के अपने स्थान से हट जाने पर होती है। इस दशा को भी सम्हाला जा सकता है। लेकिन समय अधिक न निकलने पावे।

३—गर्भ गिरने की तीसरी अवस्था बहुत सकटपूर्ण होती है। इसमें रक्त तेजी के साथ निकलने लगता है। यह दशा उस समय होती है जिस समय गर्भ कुछ हटकर नीचे खिसक आता है। इस हालत में पेट में दर्द बहुत ज्यादा बढ़ जाता है इसके अलावा कमर, जाँघें, पीठ आदि में भी दर्द होता है। बुखार भी आने लगता है तथा गर्भिणी की दशा बहुत नाजुक हो जाती

है। इस प्रकार से गिरता हुआ गर्भ रोका नहीं जा सकता। बल्कि उसे गर्भाशय से बाहर निकालने का प्रयत्न किया जाता है।

इसके अतरिक्त जिन स्त्रियों को बार-बार गर्भपात होता है, उन्हें उसके लिये उपाय करना चाहिए और इलाज करने के दो-तीन वर्ष तक गर्भाधान न करना चाहिए। इससे गर्भाशय की निर्बलता दूर होगी और आगे गर्भपात का डर न रहेगा।

गर्भपात रोकने के लिए जो उपाय हैं, उन्हें काम में लाना चाहिए। शुरू की हालत में अथवा रक्तस्राव होने के पहिले, जब गर्भिणी को गर्भ गिरने के लक्षण मालूम होने लगें तो फौरन ही हवादार कमरेमें पैरों के नीचे तकिया रख कर और सिरहाने को नीचा करके सीधे लेटना चाहिए। करवट से लेटना ठीक नहीं। इसके सिवा उसे हिलना, डुलना, उठना, बैठना भी न चाहिए। उसको बहुत आराम करना चाहिए तथा भोजन न देकर केवल दूध और फल ही देना चाहिए। यदि ऐसा करने से हालत में कुछ फायदा न मालूम हो तो फौरन ही किसी होशियार दाई या लेडी डाक्टर को दिखाना चाहिए। इस प्रकार का गर्भ रोकने में कोई परेशानी नहीं होती और दवाओं के द्वारा रोका जा सकता है।

गर्भ गिरने की दूसरी अवस्था में भी सब से पहिले ऊपर लिखे हुए नियमों के अनुसार गर्भिणी को लिटा देना चाहिए। इसके बाद चारपाई के पैर की तरफ के दोनों पायों को एक एक ईंट लगा कर ऊँचा कर देना चाहिए सब से पहिले गर्भिणी के रक्त स्राव को बन्द करना जरूरी होता है। इसके लिये मेथी की चाय जो गुनगुनी हो पिलाना बहुत लाभदायक होता है। यदि कुछ देर तक हालत बदलती हुई दिखाई न दे या बेचैनी

कम न हो तो किसी होशियार दाई या लेडी डाक्टर का इलाज कराना चाहिए। इस परिस्थिति के सुधरने में सन्देह नहीं होता। लेकिन फिर भी कभी-कभी गर्भ गिर भी जाता है। प्रारम्भ में ध्यान देने और उपाय करने से गिरने की सम्भावना कम होती है।

गर्भ गिरने की तीसरी अवस्था बहुत खतरनाक होती है। इसमें साधारण उपाय काम नहीं कर सक्ते। छः मास के बाद जो गर्भ गिरता है, उसमें स्त्री का जीवन बडे संकट में पड जाता है। ऐसी दशा के पैदा होने पर लेडी डाक्टर गर्भ को जीवित बाहर निकालती हैं। गर्भ में बच्चे का मर जाना तो बहुत ही बुरा होता है और स्त्री का जीवन संकट में पड जाता है। यदि बच्चे को शीघ्र ही बाहर न निकाला जाय तो स्त्री की मृत्यु हो जाने का भय होता है। इसलिए लेडी डाक्टर या दाई को स्त्री की जीवन-रक्षा का प्रयत्न करना पडता है। कभी-कभी बच्चे की पेट में मृत्यु हो जाने के कारण, आपरेशन द्वारा उसे निकाला जाता है। इस प्रकार का गर्भपात अथवा असमय प्रसव का रोकना कठिन होता है।

गर्भ गिर जाने के कारण

सभी स्त्रियाँ प्राय बच्चे का होना पसन्द करती हैं। जब उनके गर्भ रहता है तो वे प्रसन्नता अनुभव करती हैं किन्तु यदि किसी कारण से गर्भ गिर जाता है, तो उन्हें बहुत दुःख मालूम होता है। लेकिन उन्हें इस बात का ज्ञान नहीं होता कि गर्भ गिर क्यों जाया करता है और उसके गिर जाने के कारण क्या हैं? यदि उन्हें इस बात की जानकारी हो तो वे पहले से ही इसके लिए सावधान रह सकती हैं। यहाँ पर गर्भ गिरने के जो कारण होते हैं उन्हें बताऊँगी। इन कारणों को ध्यानपूर्वक

पढ़ने तथा गर्भावस्था में उनका ध्यान रखने से स्त्रियाँ गर्भपात से बच सकती हैं। गर्भ गिर जाने के कारण इस प्रकार हैं :—

१—गर्भावस्था के दिनों में जो स्त्रियाँ अपने भोजन पर ध्यान नहीं देतीं तथा हानिकारक वस्तुएँ अधिक खाती हैं, उनसे नुकसान होता है। गर्म चीजें अधिक खाने से गर्भ गिरता है।

२—अधिक मसालेदार भोजन, सिरके के अचार, अधिक गुड़, तथा अन्य इसी प्रकार के कड़ुवे और उत्तेजक पदार्थ ज्यादा तादाद में खाना गर्भ को हानि पहुँचाता है, उसके अनुचित प्रभाव से गर्भ गिरता है।

३—नियमित रूप से गर्भिणी को साफ़-साफ़ पाखाना न होने के कारण और पेट में कब्ज रहने से तथा उसके बोझ के कारण गर्भ गिरता ह।

४—जो स्त्रियाँ अधिक दुर्बल होती हैं, तथा जो रोगिणी हैं, उनको गर्भपात हो जाने का बहुत भय रहता है। ऐसी स्त्रियों को गर्भाधान न करना चाहिए।

५—जो स्त्रियाँ अधिक चिन्तित रहती हैं, किसी बात से दुखी रहती हैं।

६—अकस्मात किसी प्रकार की दुर्घटना होने पर, अथवा कोई दुखद समाचार सुनने पर गर्भपात हो जाता है।

७—जिन स्त्रियों के पति क्रोधी और कठोर होते हैं, उनका व्यवहार कभी कभी अपनी पत्नियों के साथ अनुचित हो जाता है। उनके क्रोध के कारण अनुचित प्रभाव पड़ता है। ऐसी दशा में भी गर्भ गिर जाने का डर रहता है।

८—गर्भवती स्त्री के कहीं पर भय खाजाने से गर्भपात हो जाता है।

९—गर्भिणी को आवश्यकता पड़ने पर कभी भी बहुत तेज

जुलाब न लेना चाहिए। यह भी एक कारण गर्भपात का होता है।

१०—किसी भयानक दृश्य को देखने से कमजोर हृदय वाली स्त्रियों का गर्भ नष्ट हो जाता है।

इस प्रकार गर्भ गिर जाने के जितने भी कारण होते हैं, उनसे बचना गर्भवती स्त्रियों के लिए आवश्यक होता है। जिन स्त्रियों को प्राय. गर्भपात होते रहते हैं, उन्हें रोगिणी हो जाना पड़ता है। शारीरिक कमजोरियाँ बढ़ जाती हैं और उनका जीवन नष्टमय बन जाता है।

गर्भपात हो जाने के अन्य कारण भी होते हैं। जैसे, अधिक भारी वस्तु का उठाना, अधिक परिश्रम करना, खूब दौड़ना, साइकिल चलाना, पानी में तैरना, कमर को कस कर बाँधना, सयम से न रहना आदि। इस प्रकार की बातों से गर्भावस्था के दिनों में बचना चाहिए।

गर्भवती स्त्रियों के लिये नियम

कोई भी बात हो, यदि मनुष्य उसे नियमानुसार करता रहे तो, उससे वह बहुत लाभ उठा सकता है। नियमों का पालन करने से कभी कोई कठिनाई नहीं होती। गर्भावस्था के दिनों में, गर्भवती स्त्रियों को बहुत बातों का ध्यान रखना पड़ता है। उसके जो नियम हैं अथवा उसके सम्बन्ध की जो आवश्यक बातें हैं, यदि उनका पालन स्त्रियाँ न करेंगी तो उन्हें कोई-न-कोई कष्ट होता रहेगा। इसलिए गर्भवती स्त्रियों को बताये हुए नियमों का पालन अवश्य करना चाहिए।

मैंने पिछले पन्नों में बताया है कि गर्भवती स्त्री का स्वास्थ्य यदि बिगड़ेगा नहीं तो उसका बच्चा भी स्वस्थ होगा। स्वास्थ्य को ठीक रखने तथा रोग और निर्बलता से बचे रहने

और गर्भस्थित बालक को स्वस्थ बनाने के लिए निम्नलिखित नियमों का पालन करना चाहिए :—

१—यदि पहिला बच्चा गोद में हो और दूध पीता हो, उस दशा में गर्भिणी को उसे दूध पिलाना बन्द कर देना चाहिए।

२—गर्भिणी स्त्री को भोजन ऐसा करना चाहिए जो ताक़त देता हो और गरिष्ट न हो। अधिक उत्तेजक वस्तुओं को कम खाना चाहिए। भूख से अधिक खाना ठीक नहीं। किसी अच्छी वस्तु के बन जाने पर स्त्रियाँ अधिक खा जाती हैं, ऐसा करने से हाज़मा ठीक नहीं होता। जितना पच सके, उतना भोजन करना चाहिए।

अपनी सुविधा के अनुसार दूध और फलों का प्रबन्ध रखना बहुत ज़रूरी होता है। फल बहुत पाचक और बलकारक तथा रक्त पैदा करने वाले होते हैं।

३—गर्भावस्था के दिनों में इस बात का ध्यान रखना बहुत ज़रूरी होता है कि पेट खूब साफ़ रहे। कब्ज़ियत न होना चाहिए। कभी-कभी हलका सा जुलाब या एनिमा लेना ठीक होता है।

४—प्रातःकाल उठकर पाखाने जाने के पहिले एक गिलास ठंडा पानी पी लेने से कब्ज़ियत नहीं होती। पानी दिन भर अच्छी तरह पीते रहना लाभकारी होता है और बार-बार पेशाब होने से पेट के विकार नष्ट होते हैं।

५—गर्भवती स्त्री को आराम करने की बहुत ज़रूरत होती है। इसलिए उसे भोजन करने के बाद कुछ देर लेट कर आराम करना चाहिए और उसके बाद अपने घर-गृहस्थी के काम-धन्धों को देखना चाहिए। घर में काम करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वे केवल बैठने वाले काम न करें।

चलने-फिरने वाले काम भी करना चाहिए। ऐसा करने से भोजन पचने में आसानी होती है। जो स्त्रियाँ काम नहीं करतीं, सुस्त पड़ी रहती हैं, वे बहुत बड़ी भूल करती हैं और अपने कष्टों को स्वयं बढ़ाती हैं।

६—गर्भवती स्त्री को दिन में सोना न चाहिए। गर्भावस्था के दिनों में स्त्रियों को नींद कम आती है। यदि दिन में सो लेंगी तो रात को और भी नींद न आवेगी।

७—गर्भवती स्त्रियों को प्रातः कुछ दूर टहलने के लिए किसी पार्क या नदी किनारे जाना चाहिए। टहलने से बहुत लाभ होता है। शुद्ध हवा मिलती है। चित्त प्रसन्न होता है। पाचन-शक्ति अच्छी रहती है। स्वास्थ्य में लाभ पहुँचता है। नसें मुलायम रहती हैं, प्रसव के समय कष्ट कम होता है। किन्तु तेजी से अन्य लोगों की तरह न चलना चाहिए।

८—जो स्त्रियाँ गर्भवती हों, उन्हें अधिक कड़े व्रत न करने चाहिए। भूखा रहने से कष्ट होता है। भूख लगने पर, उसे रोकना ठीक नहीं होता, उस समय कुछ खाना जरूरी होता है।

९—गर्भावस्था के दिनों में कितनी ही स्त्रियों का मुँह खराब रहता है, स्वाद मारा जाता है। ऐसी दशा में पान आदि खाना अच्छा होता है। पुराने विचारों की बूढ़ी स्त्रियाँ, गर्भवती स्त्रियों को कोई खुशबूदार वस्तु खाने नहीं देतीं, ऐसा करना बिलकुल भूल है।

१०—गर्भ के दिनों में अशिक्षित स्त्रियाँ खुशबूदार तेल, खुशबूदार फूल और खुशबूदार भोजन नहीं करतीं। वे समझती हैं कि ऐसा करने से भूत लग जाते हैं। लेकिन यह बिल्कुल बे-सिर-पैर की बात होती है। गर्भावस्था के दिनों में तो सब प्रकार से अच्छी वस्तुओं का प्रयोग करना अच्छा होता है।

११—सफाई कपड़ों की हो या शरीर की, दोनों ही जरूर होती हैं। गर्भिणी को रोज अच्छे प्रकार स्नान करना चाहिए। कपड़े साफ-सुथरे हों, बदबूदार चीजों से दूर रहना चाहिए। शरीर के प्रत्येक अंग को शुद्ध करना चाहिए। मकान की सफाई पर भी खूब ध्यान देना चाहिए।

१२—गर्भावस्था के दिनों में अधिक कसे कपड़े पहनना हानिकारक होता है।

१३—गर्भवती स्त्रियों को सुबह दूध पीने से फायदा होता है और दिन भर आराम मिलता है।

१४—गर्भवती स्त्री को आलस्य न करना चाहिए। जो स्त्रियाँ आराम तलब होती हैं अथवा अमीरी के कारण दिन भर बैठी या लेटी रहती हैं, कोई काम नहीं करतीं, उनको प्रसव के समय बहुत कष्ट का सामना करना पड़ता है। बड़े घरों में प्रायः बच्चा होने के समय लेडी डाक्टर की आवश्यकता पड़ती है। दाइयों से काम नहीं चलता। ग़रीब और परिश्रमी स्त्रियाँ प्रसव के समय बहुत कम कष्ट पाती हैं। इसलिए आलस्य करना ठीक नहीं होता।

१५—किसी दूसरी स्त्री को बचा होते समय, गर्भिणी को उसके कष्टों को न देखना चाहिए। ऐसी दशा में गर्भिणी को कष्ट होता है।

१६—गर्भवती स्त्री को सोते समय मुँह न ढकना चाहिए। बहुत सिमटकर और अंगों को सुकोड़कर न सोना चाहिए। रात को जल्दी नौ-दस बजे या जब नींद आये सोना चाहिए और सुबह जल्दी उठना अच्छा होता है।

१७—गर्भवती स्त्रियों को अपनी योनि को प्रति दिन साफ पानी से धोना चाहिए। जिससे किसी प्रकार का रोग न होने

पावे। कभी-कभी योनि मे खुजली की शिकायत पैदा हो जाती है, उससे बहुत कष्ट होता है। इसलिए सफाई बहुत जरूरी है। यदि खुजली का कष्ट पैदा हो जाय तो मुलायम कपडे की छोटी सी गद्दी बनाकर, उसे गरम पानी में भिगोकर और निचोडकर सेंकना चाहिए। इससे लाभ होगा।

१८—गर्भिणी को अपने स्तनों को भी रोजाना अच्छे प्रकार साफ़ करना चाहिये, मैल न जमने पावे। उन पर कसा कपड़ा न पहनना चाहिए।

१९—गर्भावस्था के दिनों में स्त्रियों को अपने विचारों के सम्बन्ध में बहुत ध्यान रखना चाहिए। विचारों का प्रभाव गर्भ-स्थिति बालक पर पडता है। इसलिए उनके दिमाग और मन में अच्छी बातों का संचार होना आवश्यक होता है। अपने भावों में, विचारों मे कोई खराब बात न आने दें। अच्छी, उपयोग तथा चित्त को प्रसन्न करने वाली बातें सोचें, बुरी स्त्रियों की गन्दी बातें न सुने। गन्दे विचार न होने दें। साहसी और निडर रहें। सुन्दर चित्रों को देखें। सुन्दर और स्वस्थ बालक होने की इच्छा रखें। यदि ऐसे विचार को रखेंगी तो उसका प्रभाव बच्चे पर पडेगा और बच्चा भी अच्छेविचारों का होगा। माताके विचारों का पूर्ण रूप से गर्भस्थिति बालक पर पडता है।

२०—गर्भवती स्त्री को प्रसन्न रहना चाहिए। लडना-झगडना अनुचित होता है। क्रोध भी न करना चाहिए। जलना, कुढना, चिडचिडाना ये सब बातें बुरा प्रभाव डालती हैं।

इस प्रकार गर्भावस्था के नियमों का पालन करना गर्भवती स्त्रियों के लिये बहुत जरूरी होता है। प्रत्येक गर्भवती को इनसे लाभ उठाना चाहिए और अपने तथा बच्चे के स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए।

गर्भवती स्त्री के प्रति घर के लोगों की असावधानी

ज्ञान न होने के कारण गर्भवती स्त्रियाँ गर्भ के दिनों में अनेक प्रकार की असावधानियों से काम लेती हैं। इसी कारण उनको तरह-तरह की तकलीफें उठानी पड़ती हैं। इसके अलावा कितने ही घरों में उनके घर के लोग तथा घर की स्त्रियाँ व दूसरी स्त्रियाँ भी कम असावधानी से काम नहीं लेतीं।

जिन घरों में बड़ी-बूढ़ी स्त्रियाँ स्वभाव की अच्छी नहीं होतीं अथवा उन्हें किसी के शरीर से प्रेम नहीं होता, वे अपनी गर्भवती बहू, देवरानी या अन्य आधीन स्त्री को आराम देने की बात कभी नहीं सोचतीं। उन्हें सिर्फ अपने काम से मतलब होता है। ऐसी स्त्रियाँ स्वभाव की इतनी कठोर होती हैं कि उन्हें ज़रा भी दूसरे पर दया नहीं आती। जिन घरों में बड़ी-बूढ़ी स्त्रियाँ सब के ऊपर शासन करने वाली होती हैं, जिनका स्वभाव दुष्ट और अन्यायी होता है, उनके घर की बहुएँ बहुत दुःखी रहती हैं। उनकी बहुएँ चाहे बीमार हों, चाहे किसी भी कष्ट में हों, वे कुछ अधिक ध्यान नहीं देतीं। ऐसी दशा में बहुओं के कष्ट बढ़ जाते हैं और कभी-कभी मृत्यु भी हो जाती है।

गर्भ के दिनों में वह स्त्रियाँ जो दूसरे के आधीन हैं, उनके रहन सहन, खाने पीने आदि की ठीक-ठीक व्यवस्था नहीं की जाती। उनको किन किन बातों की सावधानी मिलनी चाहिए, इसका कोई ध्यान रखना नहीं चाहता। केवल सुबह पाँच बजे से रात के दस-ग्यारह बजे तक काम लेना घर के लोग जानते हैं। ऐसे घरों की गर्भवती स्त्रियों का स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। प्रसव होने के पहिले तक बेचारी स्त्रियों को बूढ़ी-सास और जिठानी के डर से काम करना पड़ता है।

मैं यह तो नहीं कहती कि सभी घरों में ऐसा होता है। मैंने

न जाने कितने ऐसे घर देखें हैं, जहाँ बूढ़ी स्त्रियाँ बड़ी दयालु, बहुओं से प्रेम करने वाली, उनकी तकलीफों का ध्यान रखने वाली और आराम पहुँचाने वाली होती हैं। गर्भावस्था के दिनों में बहुत सावधानी से काम लेती हैं।

गर्भवती स्त्रियों के प्रति घर के लोगों को असावधानी से काम न लेना चाहिए। उनको इन दिनों यदि मायके भेज दिया जाय तो अधिक अच्छा होता है। वहाँ वह स्वतन्त्र रूप से रह सकती हैं। काम भी अधिक नहीं करने पड़ते तथा आराम भी मिलता है।

कभी-कभी घर के लोगों की असावधानी के कारण गर्भवती स्त्री की दशा बिगड़ने लगती है और गर्भपात हो जाता है। कोई-कोई बूढ़ी स्त्रियाँ तो इतनी अत्याचारिणी होती हैं कि उनके कारनामे सुन कर रोंगटे खड़े होते हैं। यहाँ पर एक घटना मैं लिखूँगी जिससे गर्भवती के साथ करने वाले अत्याचार का ज्ञान होगा। वह घटना मेरी देखी व समझी हुई है।

ब्राह्मणों का घर था। घर में तीन प्राणी थे। बूढ़ी सास, बहू और उस बुढ़िया का जवान लड़का। लड़के की अवस्था लगभग पचीस वर्ष की थी। सास की अवस्था लगभग पैंतालीस की होगी और बहू करीब अट्ठारह साल की। विवाह के दो वर्ष बीत चुकने के बाद बहू गर्भवती हुई। बूढ़ी सास का व्यवहार बहू के साथ अच्छा न था। देखने से मालूम होता था सौतेली सास हो। लड़का बहुत सीधा था, जैसा माँ कहती वही मानता था। बहू बेचारी बहुत दुखी रहती।

गर्भावस्था के दिनों में जब उसे खाना न अच्छा लगता, जी मिचलाता, उलटी होती तो उसकी सास नाराज़ होकर चिल्लाते हुये कहती—आज अनोखे तुझे ही गर्भ रहा है। सब

को बताती हैं कि मैं गर्भवती हूँ, तभी तो जब कोई होता है उलटी करती है। चाहे जो कोई घर में हो, शरम नहीं आती। अलबल किया करती हैं। यह नहीं अच्छा लगता, वह न खाऊँगी। अनोखी आई हैं गर्भवती।

इस प्रकार तरह-तरह की बातें वह बुढ़िया बकती। लेकिन बहू उलट कर उत्तर न दे सकती थी। इस प्रकार की रोजाना बातें वह बुढ़िया करती। दिन-भर उससे वह खूब काम लेती आराम न करने देती। बहू से खाना न खाया जाता। उसकी इच्छानुसार कोई वस्तु उसे न मिलती। अपने पति से जब वह कुछ कहती तो वह कहता—"अम्मा से कहो, मैं कुछ नहीं कर सकता।"

वह बेचारी दुखी और निराश हो जाती। उसकी सास काम के मारे उसे मायके भी न भेजती। बेचारी की दुर्दशा है। इसी दशा में उसके नौ महीने बीत गये। प्रसव का समय आने पर उसके लड़की पैदा हुई। बहू बेचारी बहुत कमजोर थी। प्रसव की पीड़ा उसे सहन न हुई। वह उस समय तीन-चार घण्टे बेहोश पड़ी रही। लड़की के जन्म से उसकी सास के हृदय में क्रोध भर आया। उसने साधारण प्रबन्ध भी बहू के खाने-पीने अथवा अन्य बातों का ठीक-ठीक नहीं किया। बेचारी बहू को प्रसूतिका ज्वर आने लगा और दसवें दिन उसकी अकाल मृत्यु हो गयी।

इस प्रकार उस निर्दोष स्त्री का अत्याचारिणी सास के कारण अन्त हो गया।

प्रकृति का नियम सर्वथा असाधारण और विचित्र है। उसने संसार की रचना की है और ऐसी व्यवस्था की है, जिससे उसका कभी अन्त न हो सके। स्त्री और पुरुष का सहगमन गर्भाधान का कारण होता है। उससे गर्भ की। स्थिति उत्पन्न होती है। और एक दिन उसकी सन्तान का जन्म होता है। संसार के क्रम और विकास का यह नियम है। इस नियम में प्रत्येक जीवात्मा की मानसिक प्रवृत्ति का ऐसा सम्बन्ध जुड़ा हुआ है, जो कभी टूट नहीं सकता। यही संसार है।

सन्तान उत्पन्न करने का कार्य विशेष रूप से स्त्रियों के जीवन से सम्बन्ध रखता है। सन्तान-प्रसव अत्यन्त कष्ट-साध्य होता है। फिर भी संसार में कोई भी ऐसी स्त्री न मिलेगी, जो सन्तान न चाहती हो। संयोग से जिनके बच्चे नहीं होते, उन स्त्रियों को मानसिक पीड़ा रहती है और वे अपने आप को दुखी और भाग्यहीन समझती हैं। स्त्रियों के स्वभाव में ऐसा क्यों है? यह एक विचारणीय समस्या है।

स्त्री के स्वभाव में सन्तान की लालसा, विश्व-रचना के कार्य में प्रकृति की एक अद्भुत सफलता है। जिस गर्भाधान और गर्भावस्था का परिणाम सन्तान-प्रसव अर्थात बच्चे का जन्म भयानक कष्ट और वेदना के साथ होता है. इतना कष्ट और इतनी वेदना जिसका अनुमान नहीं लगाया जा सकता, उसके बावजूद भी स्त्रियों में जिस प्रकार सन्तान की लालसा

होती है, उसको देखकर सहज ही यह प्रश्न होता है कि ऐसा क्यों है ? यहाँ पर इसके सम्बन्ध में अधिक नहीं लिखा जा सकता। न प्रसङ्ग है न आवश्यकता। केवल इतना ही लिखना और कहना काफी होगा कि प्रकृति का ऐसा नियम है और समाज की एक व्यवस्था है।

पहिला महीना

कोक शास्त्र सम्बन्धी पुस्तकों में स्त्री-पुरुष सहगमन के सम्बन्ध में बहुत-सी बातें बतायी गयी हैं। उन पुस्तकों में तारीखों और तिथियों का भी कुछ ऐसा हिसाब बताया गया है कि किस तारीख और तिथि का प्रभाव गर्भाधान पर क्या पड़ता है। लड़की और लड़के के जन्म के सम्बन्ध में भी कुछ तारीखों का संकेत किया गया है। यह संकेत और उसकी यह व्याख्या सही है, अथवा गलत, इसको लिखने वाले ही जानें लेकिन इस प्रकार के नियमों का व्यवहार में आना, सर्वथा असम्भव और अस्वाभाविक है।

स्त्री और पुरुष के सहयोग और सहगमन से गर्भाधान होता है। लेकिन इस गर्भस्थिति का पता स्वयं स्त्री को भी उस समय नहीं होता। और उस समय तक नहीं होता, जब तक उसका मासिक-धर्म नहीं बन्द होता। यद्यपि मासिक-धर्म के रुकने के कुछ और भी कारण होते हैं। लेकिन आमतौर पर सभी ऋतुमती स्त्रियाँ इस बात को जानती हैं कि मासिक-धर्म के रुक जाने से गर्भाधान का परिचय मिलता है। इसलिए जब कभी ऐसा किसी स्त्री को होता है, उस समय स्त्री इस बात को समझ जाती है कि उसके पेट में गर्भस्थिति हो गयी है।

पहिले यह बताया जा चुका है कि दूसरे किन किन कारणों से और शरीर की किन किन अवस्थाओं में, गर्भाधान न होने

पर भी, मासिक-धर्म रुक जाता है। इसलिए यहा पर उसके दोहराने की जरूरत नहीं है।

इसलिए साधारण तौर पर पहिली बार जब मासिक-धर्म रुक जाता है तो स्त्रियों को गर्भाधान के होने का ज्ञान होता है। इसके पहिले, वे उसके सम्बन्ध में कुछ नहीं जान पातीं। इस प्रकार गर्भावस्था का पहिला महीना प्रारम्भ होता है। कुछ दिनों तक उसके कुछ दूसरे आसार नहीं पैदा होते। अर्थात कोई ऊपरी ऐसा परिवर्तन नहीं होता कि स्त्री स्वय निश्चित रूप से अपनी गर्भावस्था का विश्वास कर सके। इसलिए कि मासिक धर्म की रुकावट कोई एक अर्थ ही नहीं रखती। इस-लिए उसके आधार पर गर्भ का निश्चय कोई निश्चय नही होता।

यद्यपि यह बात सही है कि गर्भाधान के प्रारम्भिक दिनों में ही लेडी डाक्टर को दिखाने से उसका निर्णय सही-सही हो जाता है। उन लोगों को इसके समझने का ज्ञान होता है और वे फौरन उसका निर्णय कर देती हैं। लेकिन साधारण परि-स्थितियों में उनके पास कोई नहीं जाता और न उसका निर्णय ही कोई करवाता है। जिन स्त्रियों के सामने इसका प्रश्न पैदा होता है, वे मन ही मन अनेक प्रकार के मनसूबे बाँधा करती हैं और तरह-तरह की बातें सोचा करती हैं।

जिन स्त्रियों को अपने गर्भ का निर्णय करना हो, है अथवा नहीं है, उनको किसी जनाना अस्पताल में जाना चाहिए और लेडी डाक्टर से, बिना किसी डर और भय के अपनी बात कह कर, सब कुछ समझ लेना चाहिए, उन लेडी डाक्टरों के अलावा उसके निर्णय के लिये और भी उपाय होते हैं। दाइयाँ भी इस प्रकार के मामलों में बहुत कुछ जानकारी रखती हैं, लेकिन सब

से अच्छा स्थान जनाना अस्पताल ही हो सकता है। और वही सुविधाजनक भी होता है।

गर्भाधान होने के पन्द्रह बीस दिन बाद स्त्रियों में जी मिचलाने और क़ै होने के लक्षण शुरू हो जाते हैं, इससे पता चलता है कि स्त्री गर्भवती है। लेकिन बहुत सी स्त्रियों में इस प्रकार के लक्षण पैदा नहीं होते। जो स्त्रियाँ स्वभाव की कोमल होती हैं जिन्हें परिश्रम नहीं करना पडता तथा जो आराम तलब होती हैं, उनमें जी मिचलाने और क़ै होने के लक्षण अधिक पैदा होते हैं। इस प्रकार पहिले महीने में स्त्रियों को गर्भवती होने का अधिक विश्वास नहीं होता।

दूसरा महीना

पहिला महीना समाप्त होने के बाद दूसरा महीना गर्भ का आरम्भ होता है। दूसरे महीने से या उसके कुछ दिन पहिले से गर्भवती स्त्री को कुछ भोजनों से अरुचि हो जाती है। किसी एक चीज से सभी स्त्रियों में अरुचि नहीं पैदा होती बल्कि किसी स्त्री को यदि चावल से नफरत हो गई तो किसी को दाल से, किसी को यदि मिठाई बुरी लगती है तो किसी में मिठाई खानेकी इच्छा होती है। इस प्रकार अलग अलग रुचि अरुचि होती है।

गर्भावस्था के दिनों में खट्टी-मीठी, सोंधी चीजें अधिक स्त्रियाँ पसन्द करती हैं। जिन स्त्रियों को उलटी और मिचली होती है, वह दूसरे महीने में अधिक बढ जाती है और खाया हुआ पदार्थ पेट से निकल जाने से कमजोरी मालूम होती है। इस महीने में गर्भवती स्त्री को खूब भूख नहीं लगती और न वह प्रत्येक चीज खाने की इच्छा ही करती है। तबियत में कुछ भारीपन और आलस्य अनुभव होने लगता है। ऐसी बातों से गर्भस्थिति में कोई सन्देह नहीं रह जाता।

गर्भस्थिति का विश्वास हो जाने के बाद गर्भवती स्त्रियों को बहुत सावधान हो जाना चाहिए। यदि कोई विरुद्ध परिस्थिति पैदा होती है तो गर्भ गिर जाने का डर होता है। कठिन परिश्रम के कार्य न करने चाहिए। भोजन मे हानिकारक, उत्तेजक और गर्म चीजें खाना बन्द कर देना चाहिए। गर्भ के ये शुरू के दिन बहुत जिम्मेदारी के होते हैं। इन दिनों में नियमो का पालन न करने से गर्भपात हो जाता है और कष्ट का सामना करना पडता है।

एक स्त्री के सम्बन्ध में मेरा जाना हुआ किस्सा है। अधिक अवस्था तक उस स्त्री को बचा न होने के कारण अनेक उपाय करने पडे। लेकिन कोई लाभ न हुआ। वह निराश होकर बैठ गई। लेकिन कुछ समय के बाद, जब कि उसकी अवस्था चालीस वर्ष की हो चुकी थी, उसके पेट मे गर्भ आया। वह गर्भवती हो गई। उसे अपने गर्भवती होने का विश्वास न था। लेकिन दो महीने के बाद उसे विश्वास हुआ। वह बडी प्रसन्न थी।

किन्तु गर्भ-रक्षा का ज्ञान न होने के कारण वह अपने रहन-सहन, खाने पीने, काम काज में कोई परिवर्तन न कर सकी। वह नौकरी करती थी। उसे अपने घर से बहुत दूर तक चलकर जाना पडता था। कभी-कभी देर हो जाने पर वह भागती हुई तेजी से चली जाती थी। दो महीने से चार-पाँच दिन अधिक बढे थे, उसी समय, उसका गर्भ गिर गया। वह बेचारी उसके कष्ट में कई दिन बीमार रही। गर्भ गिरने से उसे दुख हुआ तथा वह अपने भाग्य को कोसती थी। गर्भ गिरने के कारण उसको मानसिक कष्ट तो था ही, साथ ही बीमार हो गई और उसका स्वास्थ्य बहुत बिगड गया। उसके बाद उसे दुबारा गर्भ न रहा।

जो स्त्री सन्तान की इतनी इच्छुक थी, जिससे कोई उपाय बाक़ी न रखा था, उसकी जब आशा पूरी हुई तो वह थोड़े ही समय में अज्ञानता के कारण नष्ट हो गयी, यह कैसे दुःख की बात है। गर्भवती स्त्रियों को अपनी इस दशा के दिनों में उससे सम्बन्ध रखने वाली पुस्तकों को पढ़कर उनसे फ़ायदा उठाना चाहिए।

तीसरा महीना

गर्भावस्था के कारण दूसरे महीने में जो शारीरिक अशान्ति पैदा होती है, और उसके लक्षण मिचली और उलटी के रूप में सामने आते हैं, वे सब तीसरे महीने में कम होने लगते हैं। कुछ स्त्रियों को तीसरे महीने में भी बराबर बने रहते हैं। और कुछ स्त्रियों में इन लक्षणों के लिए यह महीना शांति का जाता है।

इस महीने में पेट मे गर्भस्थिति सन्तान में विकास होता है। जितना ही वह गर्भ में बढ़ता जाता है, उतना ही उसका असर ऊपर से बाहिर होने लगता है। इस महीने के पहिले, साधारण तौर पर स्त्री के पेट पर आकार-प्रकार में अन्तर नहीं पड़ता और न देखने-सुनने वालों को सहज ही कोई बात मालूम होती है। लेकिन तीसरे महीने में गर्भ स्पष्ट होने लगता है। लेकिन साधारण तौर पर।

साधारण जीवन की अपेक्षा गर्भावस्था के दिनों में स्त्रियाँ दुर्बल हो जाती हैं। थोड़ा-बहुत प्रभाव तो सभी में पड़ता है लेकिन कुछ स्त्रियों में दुर्बलता बहुत बढ़ जाती है। इसका पहिला कारण यह है कि गर्भवती स्त्रियों के खाने-पीने में अन्तर पड़ जाता है। कुछ अरुचि भी बढ़ जाती है और साथ ही अनावश्यक वस्तुओं के प्रति खाने-पीने की इच्छा अधिक

दौड़ने लगती है। इस अवस्था में खुराक का कम लगना स्वाभाविक हो जाता है। और स्त्रियाँ स्वास्थ्य नष्ट करने लगती हैं।

मैं यह तो नहीं कह सकती कि गर्भावस्था का प्रभाव शारीरिक स्वास्थ्य पर बिलकुल न पड़ना चाहिए। लेकिन मेरा विश्वास ऐसा ज़रूर है कि सचेत और सावधान रहने से स्त्री का स्वास्थ्य बहुत-कुछ सुरक्षित भी रह सकता है। इसके लिए कुछ नियमित जीवन बिताना पड़ता है। और खाने-पीने की विशेष व्यवस्था करनी पड़ती है। उन नियमों और व्यवस्था के सम्बन्ध में नीचे लिखी हुई बातों का मैं प्रस्ताव करती हूँ। स्त्रियों को उनसे लाभ उठाना चाहिए:—

१—पहिले यह बात लिखी जा चुकी है कि गर्भवती स्त्रियों को भी साधारण परिश्रम के कार्य करने चाहिए। और मामूली तौर पर चलना-फिरना भी उनका ज़रूरी होता है। इससे कई प्रकार के लाभ होते हैं।

२—पाचक और पौष्टिक भोजन इन दिनों में बहुत आवश्यक होता है। गर्भवती स्त्रियों से जब कभी मैं बातें करती हूँ तो वे कहने लगती हैं—जो भोजन आप बताती हैं, उनके खाने की ही इच्छा नहीं होती और जिन चीजों को आप कहती हैं कि न खाना चाहिए, उन्हीं के खाने की इच्छा होती है।

इस प्रकार की बातें मैंने अनेक बार सुनी हैं। मैंने उन *स्त्रियों को समझाया है और यहां पर भी बताना चाहती हूँ कि* जिन्दगी की ज़रूरतें बहुत-कुछ हमारे स्वभाव पर निर्भर होती हैं। और स्वभाव बनाने से बनता है। बहुत-सी खाने की चीजें ऐसी हैं जो जायके में अच्छी नहीं होतीं लेकिन उनके खाने से बहुत लाभ होता है। इसलिये जिन लोगों को उनसे होने वाले लाभों का ज्ञान होता है और जब उन फ़ायदों को महत्व दिया

जाता है तो रुचिहीन पदार्थों पर भी रुचि पैदा हो जाती है। इस तरीक़े से जिन चीजों से हमें लाभ होता है यदि उनके महत्व को हम बार-बार सोचें तो उनकी अच्छाई भी हमको मालूम होने लगेगी।

गर्भावस्था के बाकी दिन

जितने ही दिन आगे चलते हैं, स्त्री की शारीरिक परिस्थिति म उतना ही अन्तर पडता जाता है। उसके शरीर को देखकर, अभी तीन महीने तक जो बात नहीं मालूम होती थी, वह चौथे और पाँचवें महीने म, देखने वालों को अपने आप स्पष्ट होने लगती है। और गर्भवती स्त्री किसी से छिपी नहीं रहती।

चार-पाँच महीने के बाद स्त्री के मनोभाव मे भी कितने ही अन्तर पड़ने लगते है। शारीरिक परिवर्तन को देखकर सभी के सामन आने-जाने में वह कुछ सकोच से काम लेने लगती है। गर्भवती स्त्रियो में सकोच का भाव भी अलग-अलग होता है। साधारण दर्जे की बहुत सी ऐसी स्त्रियाँ भी होती हैं जिनके ऊपर कोई प्रभाव नहीं पडता। अपने पेट में छ छ' और सात-सात महीने के बच्चों को लिए हुए आम जगहों म घूमा करती हैं। कुछ और दिन बीत जाने के बाद गर्भवती स्त्री में शारीरिक परिवर्तन अधिक हो जाते हैं।

इस परिवर्तन के कारण सभी तो नहीं, कुछ स्त्रियाँ बहुत सकोच में रहन लगती हैं। बाहर जाने का काम बन्द कर देती हैं। घर के आदमियों के सामने भी, जहाँ तक सभव होता है, वे परहेज से काम लती हैं। जवान स्त्रियों को पहिले-पहल एक-दो बार गर्भवती होने के बाद अधिक सकोच मालूम होता है। लेकिन उसके बाद जब कभी इस प्रकार के सयोग पैदा होते हैं तो उस प्रकार के भाव कम होते जाते हैं।

गर्भ में लड़का या लड़की की पहचान

गर्भवती स्त्रियों में आम तौर पर एक अभिलाषा होती है और उस अभिलाषा के अनुसार, वे जानना चाहती हैं कि वे जो सन्तान पैदा करेंगी, वह लड़की होगी या लड़का। मैंने यह देखा है कि इस तरह का प्रश्न क़रीब-क़रीब सभी गर्भवती स्त्रियों के सामने रहता है। इतना ही नहीं, बल्कि इसके लिए वे चिन्तित भी रहती हैं। यद्यपि वे जाहिर तौर पर किसी से कह नहीं सकतीं।

अपनी इस इच्छा को किसी से कुछ न कहने वाली स्त्रियाँ भी जब गर्भवती होती हैं तो उनके मन में लड़की या लड़के के सम्बन्ध में बार-बार प्रश्न उठता है। अब सवाल यह है कि उनके न कहने पर, यह कैसे कहा जा सकता है, जो गर्भवती स्त्रियाँ कुछ नहीं कहतीं-सुनतीं, वे भी इस प्रश्न के सम्बन्ध में सोचा करती हैं और मन ही मन उसका ख्याल भी करती हैं।

यह ठीक है कि सभी स्त्रियाँ अथवा अधिक स्त्रियाँ अपनी गर्भावस्था के दिनों में इस तरह की बात नहीं पूछती हैं। इन प्रश्नों का उठाना अच्छा नहीं होता। लेकिन जब कोई सयानी या बूढ़ी स्त्री उनके घर में आकर और बातें करके गर्भवती स्त्री से कह देती है कि बहू तुम्हारे पेट में लड़का है और जन्म के समय लड़का ही होगा तो वह बहुत प्रसन्न होती हैं। उनकी यह प्रसन्नता, इस बात का सबूत है कि लड़की या लड़के के सम्बन्ध में उनके अन्तःकरण में भी एक चिन्ता है।

लड़का या लड़की—दो में से एक ही उत्पन्न हो सकता है। न तो लड़के के उत्पन्न करने में कोई महत्व की बात होती है। और न लड़की के पैदा करने में कोई अनुचित बात सम्भव हो सकती है। परिस्थितियों के भीतर गर्भाधान होता है और उसके

परिणाम स्वरूप सन्तान उत्पन्न होती है। फिर चाहे वह सन्तान लडकी हो, अथवा लडका। किसी में कोई विशेषता नहीं होती।

ऐसी दशा में भी, जैसा कि ऊपर लिखा गया है, गर्भवती स्त्रियों के सामने लडकी या लडके के सम्बन्ध मे एक समस्या रहती है। इसके सम्बन्ध में मैं अक्सर सोचने लगती हूँ कि इस समस्या का कारण क्या है तो बहुत-कुछ उसके लिए मुझे समाज की व्यवस्था अपराध के रूप में दिखाई देती है। कारण यह है कि हमारे देश में कुछ अनुचित रूडियों के कारण, लडकों को अधिक महत्व मिलता है। इसलिये स्त्रियों के दिलों में लडका पैदा करने की अभिलाषा का होना, स्वाभाविक होता है।

समाज की इस अवस्था और व्यवस्था को मैं कभी कभी कोसने लगती हूँ। मुझे यह व्यवस्था अच्छी नहीं मालूम होती। मनुष्य समाज में इस प्रकार की भावना रहने से स्त्रियों और पुरुषों के बीच जो एक ऊँची दीवार है, वह कभी मिट न सकेगी। उसके न मिटने से स्त्री और पुरुष का अभ्यन्तर कभी एक नहीं हो सकता। एक न होने से समाज कभी सुखी नहीं हो सकता। इसलिए समाज की भावना अगर ऐसी है तो वह सर्वथ निन्दनीय है।

अपने देश की शिक्षा और सभ्यता के द्वारा उत्पन्न समाज को इस भावना को जब मैं सोचने लगती हूँ तो मुझे बहुत दुःख होता है। बहुत पहिले जब कभी इन बातों को सोचती थी तो समझती थी कि दूसरे देशों में ऐसा न होगा। विशेषकर संसार के जो मुल्क आज बहुत तरक्की पर हैं, वहाँ पर पुरुष जीवन और स्त्री जीवन की यह ईर्षा भावना नहीं हो सकती।

लेकिन इधर कुछ दिनों से इस विषय पर मैंने अँग्रेजी की

जो बड़ी से बड़ी पुस्तकें देखी हैं, उनसे पता चलता है कि वहाँ का समाज भी इस प्रकार के विचारों से अलग नहीं रह सका। अगर यहाँ पर यह प्रश्न न होता तो उनकी भाषा की इस विषय में जो बड़ी से बड़ी पुस्तकें लिखी गयी हैं, उनमें इस प्रकार का कोई निर्णय न होता, लेकिन उनमें है और खूब है।

अपने यहाँ तो लड़की और लड़के का प्रश्न कहीं कहीं इतना अधिक स्थान पा लेता है कि वह गर्भवती स्त्री के जीवन की एक समस्या बन जाती है। और उसके जीवन का सुख और दुख, मान और अपमान उसी पर निर्भर हो जाता है। एक कुलीन परिवार का एक दर्दनाक किस्सा मैं यहाँ पर जरूर लिखना चाहती हूँ।

परिवार धन दौलत से भरा था। स्त्री का पति किसी ऊँची सरकारी नौकरी में था। घर मे स्त्री का पति और उसकी सास थी। शादी के आठ साल बीत गये थे। स्त्री से कोई बच्चा नहीं हुआ। पति और सास की नजर मे उस बेचारी स्त्री का यह भी एक अपराध था। पति भी उसको आदर से न देखता था और सास तो रोज ही मनाती थी कि वह मर जाय तो अच्छा हो।

भगवान की इच्छा, स्त्री गर्भवती हुई और एक एक करके चार पाँच महीने बीत गये। मुझे उस पर बड़ी दया आती थी। जब से मैंने जाना था, उस समय से मुझे बहुत खुशी थी। इस लिए कि अब उसका घर में आदर हो सकेगा। और पति तथा सास की नजरों में अब वह सौभाग्यवती बन सकेगी।

बहुत दिनों के बाद मैं अचानक उसके मकान पर एक दिन गयी। उस दिन वह घर में अकेली थी। उसका पति नौकरी पर गया था। वैसे तो उसकी सास के मारे, इससे अधिक

बातें करने का मौक़ा ही न मिलता था। वह स्त्री मुझ से बहुत खुश रहती थी। और तरह-तरह की मुझसे बातें करना चाहती थी

उस दिन जाकर जब मैंने जाना कि आज वह अकेली है। तो मैंने हँसते-हँसते उसकी ओर देख कर कहा—

अब तो आप के भाग्य के दिन आ गये।

स्त्री को मेरी बात से प्रसन्नता न हुई। वह कुछ उदास बैठी थी। मैंने हँस कर कहा था, लेकिन उसके मुख पर मुस्कराहट भी न आई। मेरी बातों को सुन कर और मेरी ओर देख कर उसने कहा—

क्यों, ऐसी क्या बात है?

"क्यों, क्या कोई बात नहीं है?"

"मैं तो ऐसा ही समझती हूँ।"

उस स्त्री ने मेरी ओर देखा और कुछ देर तक देखा। वह देखने में बड़ी अच्छी लगती थी, स्वभाव की सीधी थी। उसके कुछ न कहने पर मैंने पूछा—मैं कुछ समझ नहीं सकी।

अब की बार उस स्त्री ने मुस्कराने की कोशिश की। लेकिन उसको हँसी आयी नहीं। मालूम होता था कि उसके पेट में हँसी नहीं है। मैंने फिर कहा—

बोलो क्या बात है?

उसने कहा—कोई बात नहीं है। जैसे मैं रोज रहती हूँ, वैसे ही आज भी हूँ। कोई नयी बात नहीं है।

मैंने कहा—अब तो तुम्हारा सातवाँ महीना होगा।

उसने कहा—हाँ, जरूर।

"अब तो तुम को और तुम्हारे घर के लोगों को प्रसन्न होना चाहिए।"

"प्रसन्न ?"

"हाँ, प्रसन्न होना चाहिए।"

उसने खिन्न मन से कहा—अगर किसी की तक़दीर में ही प्रसन्नता न हो तो वह प्रसन्न कैसे रह सकता है ?

अब तो मेरा भी मन डाँवाडोल होने लगा। कुछ देर तक मैंने उससे बातें कीं। उन बातों के सिलसिले में उसने बताया कि अभी तक तो यह सवाल था कि मेरे कोई बच्चा नहीं होता और अब प्रश्न यह है कि अगर कहीं लडकी हुई तो मेरे लिए खैरियत नहीं है।

इस प्रकार की बातें सुन कर, मेरे दिल में जो खुशी थी, वह उड गयी और अनेक प्रकार के विचारो मे डूब कर में उस युवती स्त्री से बातें करती रही। मेरी समझ में नहीं आया कि यदि उस स्त्री के लडकी ही पैदा हुई तो इसमे उस स्त्री का क्या अपराध होगा। उसके घर के आदमियों के सम्बन्ध में में तरह तरह की बात सोचने लगी।

यहाँ पर में बताना चाहती हूँ कि गर्भावस्था के दिनों में भी यह कैसे समझा जाय कि सन्तान का जन्म होने पर लडकी होगी या लडका ? यों तो साधारण तौर पर कभी किसी के सामने यह प्रश्न ही न उठना चाहिए और गर्भवती स्त्री के सामने इस प्रकार की बातों का उठाना, उसका अपमान करना है।

गर्भ के दिनों म बहुत निश्चय पूर्वक इस प्रकार की बात नहीं कही जा सकती। लेकिन इस विषय के विद्वानों ने इसके सम्बन्ध में बहुत अच्छी खोज की है और जो कुछ उन्होंने निर्णय किया है, उसके आधार पर लडकी या लडके के जन्म के सम्बन्ध मे, पहिले से ही जाना जा सकता है।

उन विद्वानों ने और इस विषय के अधिकारियों ने बताया है कि गर्भावस्था के दिनों में स्त्री के स्तनों में जब कठोरता उत्पन्न होती है तो स्त्री को स्वयं इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि दोनों स्तनों में पहिले कठोरता किसमें पैदा हुई। दाहिने स्तन के पहिले फूलने और कठोर होने से पता चलता है कि उस गर्भवती स्त्री के गर्भ से जो बच्चा पैदा होगा, वह लड़का होगा।

इसी प्रकार एक दूसरा लक्षण यह है कि बाँई आँख की अपेक्षा, यदि दाहिनी आँख में चमक पहिले आ जाती है तो समझना चाहिए कि उससे लड़का पैदा होगा।

इसी प्रकार स्त्री के चेहरे को देखते हुए यदि गर्भावस्था के दिनों उसके मुख में चमक और गम्भीरता पैदा होने से भी इस बात का अनुभव होता है कि गर्भवती स्त्री के लड़का पैदा होगा।

इसके विरुद्ध लक्षणों के होने से समझ लेना चाहिए कि पैदा होने वाली सन्तान लड़की होगी। इस लक्षणों का निर्णय करने के साथ-साथ इस बात को खूब समझ लेना चाहिए कि कभी किसी को, किसी गर्भवती स्त्री के सामने ऐसी कोई बात न कहना चाहिए, जिससे उसका दिल टूटता हो। और इसका भी ध्यान रखना चाहिए कि इस प्रकार का किया हुआ निर्णय किसी दूसरे की जबानी भी, उसके पास तक न पहुँचाना चाहिए।

बहुत साफ़ बात यह है कि गर्भावस्था के दिनों में स्त्री का दिल कमजोर पड़ जाता है। प्रसव काल का समय क़रीब आने पर गर्भवती स्त्री से घर और बाहर के—सभी आदमियों को उस प्रकार की बातें करना चाहिए, जिससे उसको खूब प्रसन्नता

मिलती हो। और उसके दिल का साहस बराबर बलवान होता हो।

सन्तान की पैदायश के दिन का निर्णय

प्रसवकाल का समय जितना ही क़रीब आता जाता है, उतनी अनेक प्रकार की बातें गर्भवती स्त्री और उसके घर वालों के सामने पैदा होती जाती हैं। एक साधारण प्रश्न यह पैदा होता है कि किस दिन प्रसव होगा ?

अन्तिम दिनों में जब प्रसवकाल का समय आ जाता है तो स्त्री के शरीर में कुछ नये लक्षण पैदा होते हैं और उन लक्षणों में सब से प्रभुत्व और ऊपरी लक्षण यह होता है कि गर्भवती स्त्री के पेट में दर्द पैदा होता है। यह दर्द प्रसवकाल की पीडा कहलाती है। यह पीडा, दूसरे प्रकार के दर्दों से बिलकुल दूसरी तरह की होती है। इससे ही इस बात का अनुमान होता है कि समय क़रीब है।

इस प्रकार की पीडाएँ कभी-कभी समय पर होती हैं और बिलकुल अन्तिम समय पर लेकिन कभी कभी बहुत पहिले शुरू आत हो जाती हैं और कुछ समय के बाद उठी हुई पीडा फिर गायब हो जाती है।

जो पीड़ा प्रसवकाल को कई-कई दिन पहिले आरम्भ हो जाती है, वह प्रसवकाल की पीड़ा नहीं कहलाती। यह बात जरूर है कि ऐसे समय पर यदि निश्चित दाई को बुलाकर दिखा दिया जाय तो अच्छा होता है। दाई बहुत कुछ बातें पहिले से ही बता देती है। और उससे सावधानी हो जाती है।

रहा यह कि पहिले से यह जान लेना कि प्रसवकाल की तारीख कौन-सी होगी, यह बिलकुल असम्भव है। इस विषय

के अधिकारियों का भी यही कहना है। वे तो यहाँ तक कहते हैं कि कोई अनुभवी चिकित्सक और लेडी डाक्टर भी इसकी निश्चित तारीख नहीं बता सकतीं। इसलिए उसके सम्बन्ध में कुछ सोचना और निर्णय करने की कोशिश करना एक बेकार की बात है।

पांचवां अध्याय

शहर और देहात

स्त्री की जिन्दगी में, प्रसव काल के समय में जितना भीषण कष्ट होता है, उतना दूसरा कोई कष्ट, उसके जीवन में नहीं हो सकता। इस कष्ट और पीड़ा को एक स्त्री और सन्तानवती स्त्री जितना जान सकती है, उतना दूसरा उसे नहीं जान सकता।

प्रसव काल की असह्य वेदना के नाम पर यों तो प्रत्येक स्त्री घबराती है। जिनके दो-चार बच्चे हो चुके होते हैं, उनके दिलों को भी, यह दर्द दहलाने वाला होता है। लेकिन जिन स्त्रियों को और विशेषकर जवान स्त्रियों को प्रसव काल का पहिले-पहिल वेदनापूर्ण अवसर देखना पड़ता है, उनकी घबराहट उन्हीं के अनुभव करने की चीज होती है। इस मौक़े पर अनेक प्रकार के प्रबन्ध किये जाते हैं और भगवान किसी प्रकार प्रसव काल के समय स्त्री की सहायता करते हैं।

शहरों की जिन्दगी में लेडी डाक्टरों और जनाना अस्प तालों की सुविधायें अधिक-से अधिक मिलती हैं। सरकारी जनाना अस्पतालों में, दूसरे मौक़ों पर स्त्रियों की दवायें तो होती ही हैं, लेकिन प्रसव काल के समय स्त्रियों की सहायता के लिए जनाना अस्पतालों में जो सुविधायें पैदा की गयी है, वे ऐसे मौक़ों पर बहुत मदद पहुँचाती हैं।

शहरों में आज कल, प्रसव काल का समय आने पर आम तौर पर लोग स्त्रियों को जनाना अस्पताल में भेज देते हैं। वहाँ पर सभी प्रकार की देख रेख होती है। होशियार लेडी डाक्टरों की जिम्मेदारी में स्त्रियों के सभी आवश्यक प्रबन्ध किये जाते हैं। और कोशिश की जाती है कि उनको कम से कम कष्ट मिले।

प्रसव काल—सन्तान का जन्म

प्रसव का समय स्त्री के लिये बड़ा सकटपूर्ण होता है। घर के लोग तथा अन्य स्त्रियाँ ऐसे समय में यही कहा करती हैं कि ईश्वर अच्छी तरह छुट्टी दिला दे। इसका मतलब यह होता है कि बच्चे का जन्म ठीक ठीक हो जाय और जचा और बचा—दोनो अच्छी तरह रहें।

जब तक प्रसव यानी बच्चे का जन्म नहीं हो जाता, उस समय तक गर्भिणी बड़े कष्ट का सामना करती है। प्रसव हो जाने के बाद उसे कुछ शान्ति मिलती है और वह सुस्त हो जाती है। जब तक बचा गर्भाशय में रहता है, उस समय तक स्त्री को गर्भिणी कहते हैं। और गर्भाशय से बच्चे के बाहर आने को प्रसव कहते है तथा स्त्री को प्रसूतिका के नाम से पुकारा जाता है।

प्रसव के समय पीड़ा तो सभी स्त्रियों को होती है, जो

स्वाभाविक होती है। यह पीड़ा पशुओं में भी होती है। बच्चा होते समय सभी स्त्रियों की पीड़ा एक निश्चित समय तक की नहीं होती बल्कि किसी को अधिक देर तक रहती है और किसी की पीड़ा कम समय की होती है।

जिन स्त्रियों का स्वास्थ्य बहुत अच्छा होता है, शरीर मजबूत होता है, वे आलसी नहीं होतीं तथा अवस्था भी ठीक होती है, उनको प्रसव की पीड़ा कम होती है। जिन स्त्रियों का स्वास्थ्य ठीक नहीं होता, जो स्त्रियाँ आलसी होती हैं, अथवा जिनकी अवस्था छोटी होती है, ऐसी स्त्रियों को प्रसव की वेदना अधिक होती है। कभी-कभी ऐसे भयानक कष्ट से स्त्री की मृत्यु भी हो जाती है।

गर्भवती स्त्रियों का भय

पहिले-पहिले जिन स्त्रियों के प्रसव होने वाला होता है, वे बहुत घबराती हैं। उन्हें उसके कष्टों का अनुभव तो होता ही नहीं, इसलिए उन्हें बहुत भय रहता है। ज्यों-ज्यों समय नज़दीक आता जाता है, त्यों-त्यों वे डरती हैं। चिन्ता करने लगती हैं। रात में नींद नहीं आती। प्रसव की पीड़ा को सोच कर वे बेचारी भयभीत रहती हैं।

लज्जा के कारण वे अपने इस भय की बात को घर की अन्य स्त्रियों से कहती नहीं हैं। मन-ही-मन उसका अनुभव करती हैं। इसके सिवा उनको दूसरा भय यह होता है कि पता नहीं हमारी कैसी दशा हो। कहीं कोई गड़बड़ी न पैदा हो जिससे अधिक कष्ट हो जाय। इसी प्रकार की अनेक बातें वे सोचती हैं। यह भय एक बार प्रसव हो जाने के बाद दूसरे प्रसव में नहीं रहता।

इसके सिवा प्रत्येक स्त्री यही चाहती है कि लड़के का जन्म

हो। पुत्र के जन्म से स्त्रियों को प्रसन्नता होती है और पुत्री के जन्म से उन्हें प्रसन्नता नहीं होती। लेकिन यह उनकी भूल है। प्रसव के पहिले तक वे यह सोचती हैं, जान पुत्र हो या पुत्री। पुत्री के जन्म को यहाँ तक बुरा माना जाता है कि स्त्रियाँ किसी भी गर्भिणी से या उसके घर के लोगों से बात करते समय पुत्र के जन्म की बात कहती हैं। यदि किसी के मुँह स यह निकल जाय कि लडकी होगी तो स्त्रियों को बहुत बुरा लगता है।

जिन स्त्रियों को अपने घर म अधिक सम्मान नहीं मिला, तथा उसके घर के लोग लडकी के जन्म को बुरा समझते हैं, उनके सामने बडा सकट रहता है। वे समझती हैं कि यदि लडकी का प्रसव हो गया तो घर के लोगों की दृष्टि में उसका कुछ भी सम्मान न रहेगा। इस बात को सोच कर उनका चित्त दुखी हो जाता है। इस प्रकार का व्यवहार करना बहुत ही अनुचित होता है। ससार में सभी स्त्रियों के लडके और लडकी दोनों ही होते हैं। किसी को भी इस प्रकार के अन्तर को हृदय में न लाना चाहिए। यह अन्याय की बात है। प्रकृति ने जो कुछ किया है वही ठीक है।

प्रसव-काल की पीडा

प्रसव काल की पीडा क समय स्त्री को कितना कष्ट होता ह, यह वही जान सकती है जिसने बच्चे को जन्म दिया है। यह पीडा जिस समय स्त्री को होती है तो अन्य स्त्रियाँ भी उसे अनुभव करके कष्ट का अनुभव करती हैं। इसी पीडा और बेचैनी के समय उन्हें कुछ अच्छा नहीं लगता।

पहिले पहिल प्रसव में अधिक कष्ट होता है। लज्जा के कारण जहाँ तक हो सकता है बेचारी स्त्रियाँ पीडा को सहन

करने, मुँह से जोर की आवाज न निकलने तथा धीरे धीरे रोने की कोशिश करती हैं लेकिन प्रसव की पीड़ा जब प्रसव होते समय होती है तो साहस छूट जाता है, हाथ पैर शिथिल पड़ जाते हैं और जोर की आवाज निकल पड़ती है। जो स्त्रियाँ कमजोर होती हैं, वे प्रायः बेहोश हो जाती हैं।

ऐसे समय में स्त्री के साथ बहुत सहानुभूति रखना चाहिए, घर की दूसरी स्त्रियों को उसके साथ प्रेमपूर्वक व्यवहार करके तसल्ली देना चाहिए। उसके पास बैठकर, उसे पकड़े रह कर, उसका शरीर सहराना चाहिए, तथा ऐसी बातें करना चाहिए, जिससे उसे शान्ति मिले। विरुद्ध बातें कभी न करना चाहिए। प्रसव का जब ठीक समय आ जाय तब स्त्री के पास होशियार दाई या नर्स का होना आवश्यक हो जाता है। घर की अन्य स्त्री को उसके नजदीक न रहना चाहिए। गर्भिणी को लज्जा मालूम होती है।

प्रसव के लक्षण

यह कोई ठीक नहीं बता सकता कि प्रसव किस समय होगा। निश्चित समय तो वही होता है जब उसके लक्षण प्रगट हो जाते हैं। केवल पीड़ा होने से यह न समझ लेना चाहिए कि प्रसव होने वाला है। प्रसव के जो लक्षण होते हैं, वे इस प्रकार हैं .

१—प्रसव होने के कुछ ही घंटों के पहिले गर्भवती स्त्री का जी बहुत जोर से मिचलाने लगता है। इसके साथ ही उल्टी भी बार बार होती है। जी मिचलाना और कै का होना गर्भाशय के मुँह खुलने में सहायता पहुँचाता है। इससे घबराना न चाहिए।

२—गर्भवती स्त्री की यह इच्छा होती है कि बार बार

पाखाने जावे। पेशाब थोड़ी थोड़ी देर में मालूम होती है। मूत्राशय मे बहुत जोर की जलन होती है। बेचैनी बहुत बढ जाती है। किसी प्रकार चैन नहीं मिलता।

३—कमर की पीडा बहुत बढ जाती है। यह पीडा कमर से शुरू होकर पेट तक जाती है। बहुत भयानक पीडा होती है। प्रसव की यह पीडा दो तरह की होती है। एक पीडा ऐसी होती है जिसके होने से वेदना तो मालूम होती है, लेकिन प्रसव नहीं होता। इस पीड़ा में केवल पेट में ही कष्ट होता है। इससे न तो गर्भाशय खुलता है और न पानी ही निकलता है। लेकिन जो पीडा असली प्रसव पीडा होती है, उसमें योनि से जल निकलता है। यह पीडा आठ आठ, दस दस, पन्द्रह पन्द्रह मिनटों के बाद रुक-रुक कर होती है। इसकी वेदना धीरे-धीरे बढती रहती है। दर्द पेट म शुरू होता है और पीठ, कमर, जाँघों तक जाता है। पीडा के साथ-साथ गर्भाशय का मुँह खुलता है और थोडा-थोडा मैले रग का पानी निकलने लगता है। दो-तीन पीडायें जोर की आ जाने के बाद बच्चे का जन्म हो जाता है।

४—एक लक्षण यह भी होता है कि गर्भिणी को कँपकँपी मालूम होती है। दाँत रगडने लगते हैं, इस लक्षण से यह न समझना चाहिए कि उसे जाडा लगता है और उससे काँप रही है।

इस प्रकार उपरोक्त लक्षणों के पैदा होने पर समझ लेना चाहिए कि प्रसव होने में अधिक समय नहीं है। दो चार घण्टों की देरी है।

प्रसव होने के दस-बारह दिन पूर्व होशियार स्त्रियों को यह मालूम हो जाता है कि अब आठ-दस दिन की ही देरी है।

गर्भवती स्त्री के पेट में परिवर्तन हो जाता है, जिससे दूसरी स्त्रियों को पता लग जाता है। प्रसव होने के जब क़रीब दस-बारह दिन बाक़ी रह जाते हैं तो गर्भ ऊपर से नीचे खिसक आता है। इससे गर्भवती को आराम मिलता है। शरीर और तबीयत में हलकापन अनुभव होता है। साँस लेने में आसानी हो जाती है। जी ऊबना बन्द हो जाता है। इसके साथ-साथ उसमें कुछ फुर्ती आ जाती है और काम करने की इच्छा होने लगती है। ऐसी अवस्था में यदि अधिक काम किया जाता है तो हानि होती है। इसलिए आराम ही केवल करना आवश्यक होता है।

कभी कभी प्रसव होने के पूर्व जो पानी निकलता है, उसमें कुछ रक्त का भाग भी आ जाता है। अधिक रक्त का आना अच्छा लक्षण नहीं होता। यदि ऐसा हो तो उसी समय उसका प्रबन्ध करना चाहिए।

घर के लोगों को क्या करना चाहिए ?

प्रसवकाल का समय जितना ही क़रीब आता जाता है, गर्भवती स्त्री को उसकी उतनी ही चिन्ता बढ़ती जाती है। जिन घरों और परिवारों में गर्भवती स्त्री के अलावा दूसरी स्त्रियाँ भी होती हैं तो उस चिन्ता का प्रभाव उनके ऊपर भी पड़ता है।

प्रसवकाल के समय कितनी ही बातों की ज़रूरत पड़ती है। सभी बातों का प्रबन्ध कुछ पहिले से कर लेना पड़ता है। जिन घरों में सयानी अथवा बूढ़ी स्त्रियाँ होती हैं, वहाँ पर इन्तज़ाम करने में बड़ी सुविधा होती है। कारण यह है कि इस मौक़े की सभी बातों का ज्ञान सयानी और बूढ़ी स्त्रियों को बहुत अच्छा होता है।

जिन घरों में बूढ़ी स्त्रियाँ नहीं होतीं, उन घरों और परिवारों

में गर्भवती स्त्री को अथवा उसके आदमी को सभी प्रकार के इन्तजाम स्वयं करने पड़ते हैं। जिनको अपने आप इन बातों का ज्ञान नहीं होता और उनके घरों में बूढ़ी स्त्रियाँ भी नहीं होतीं, जो बता सकें तो उनको टोला पड़ौस की बड़ी-बूढ़ी स्त्रियों से इन मौक़ों की जानकारी मालूम करनी पड़ती है। फिर जैसा वे बताती हैं, वैसा ही किया जाता है।

इन बताने वाली स्त्रियों में कभी-कभी समझदार, जानकार और अनुभव रखने वाली स्त्रियाँ मिल जाती हैं और वे बड़ी सहानुभूति के साथ ऐसे अवसरों पर अपनी सहायता और सलाह देकर, मदद करती हैं। प्रत्येक दशा में ऐसे समय के लिए कुछ पहिले से इन्तजाम किये जाते हैं।

शहरों में प्रसवकाल के समय, बच्चे पैदा करने का काम करने के लिए शिक्षित दाइयों का प्रबन्ध म्युनिसिपल बोर्ड की ओर से है। बोर्ड ने इस प्रकार का काम करने वाली दाइयों को सुयोग्य और काम में होशियार बनाने के लिए बड़ी कोशिश कर रखी है।

कुछ दिन पहिले शहरों में भी अयोग्य दाइयाँ ऐसे मौक़ों पर काम करने के लिए पहुंच जाती थीं। लेकिन बोर्ड के नियमानुसार अब अयोग्य दाइयों को इस काम में मनाही हो गई है, और उनके स्थान पर होशियार दाइयाँ तैयार की गई हैं। जो दाइयाँ काम करती हैं, उनको समय-समय पर बराबर ट्रेनिंग देने का प्रबन्ध है।

इतना सब होने पर भी घर के लोगों को दाई का इन्तजाम करने में बहुत-कुछ बुद्धिमानी से काम लेना पड़ता है। जो लोग गर्भवती स्त्री को प्रसव करने के लिए, समय क़रीब आने पर जनाना अस्पतालों में भेज देते हैं, वे बहुत परेशानियों से बच

जाते हैं। लेकिन जो लोग घर पर ही प्रसव होने का प्रबन्ध करते हैं, उनको बड़ी सावधानी से काम लेना पड़ता है।

इसके लिए प्रसव समय नजदीक आने पर घर के आदमियों को उस दाई से सब से पहिले मिलना चाहिए और सभी प्रकार की बातें बताकर, उससे पूछ लेना चाहिए कि क्या-क्या इन्तजाम किया जायगा। यह भी जरूरी होता है कि दाई को एक बार बुलाकर, गर्भवती स्त्री को दिखा दिया जाय। उसके देख लेने से कई बातों में लाभ होता है। वे बातें इस प्रकार हैं:—

१—दाई, बच्चा जनने वाली स्त्री को कुछ जरूरी बातें बता देती है जिससे बच्चे के प्रसव में स्त्री को विशेष कष्ट नहीं होता।

२—दाई को स्वयं कुछ पहिले से आवश्यक व्यवस्था कर लेनी पड़ती है और बच्चा देने वाली स्त्री को देखकर उसकी शक्ति अथवा निर्बलता को समझ लेना पड़ता है।

३—प्रसव का समय समीप आने पर, दाई समय का कुछ अनुमान बताती है। जिससे कुछ थोड़ा बहुत अन्दाज़ काम करने लगता है।

इस प्रकार घर के लोगों को पहिले से ही आवश्यक प्रबन्ध कर लेना चाहिए। जिससे समय और ज़रूरत पर किसी प्रकार की मुसीबत न उठानी पड़े।

प्रसव होने के पहिले, उससे सम्बन्ध रखने वाली जितनी भी बातें हो सकती हैं, उनकी तैयारी कर लेना एक बहुत आवश्यक काम होता है। यह एक बहुत खास काम होता है। जो स्त्रियाँ अपने घरों की अकेली होती हैं, उनके सामने बहुत काम होता है क्योंकि अपने प्रसव के लिए उन्हें स्वयं सब सामान जुटाने और उसको सम्हालकर रख लेना पड़ता है। समय आने पर उन्हें दिक्कत नहीं उठानी पड़ती।

लेकिन प्रसव का समय आने के कुछ दिन पहिले से किसी दूसरी स्त्री का प्रबन्ध करना ही पड़ता है। बिना उसके काम नहीं चलता। इसलिए स्त्रियाँ अपनी किसी सम्बन्धी स्त्री को कुछ दिन पूर्व अपने घर बुला कर रखती हैं और उसे अपना घर-गृहस्थी का काम सौंपती हैं तथा प्रसव काल के लिए किया हुआ प्रबन्ध सब बताती हैं। इससे होता यह है कि जिस स्त्री को प्रसव होने को होता है, यह जब प्रसूतिका हो जाती है तो उसका सारा प्रबन्ध आयी हुई स्त्री कर लेती है।

जिन घरों में अकेली स्त्री नहीं होती, अन्य स्त्रियाँ—सास, जिठानी, माँ, बहन, भावज, ननद आदि में से कोई भी स्त्री होती है, तो उसे बहुत आसानी रहती है। मायके में प्रसव होने पर, माँ और बड़ी भावज की जिम्मेदारी होती है। ससुराल में प्रसव होने पर सास, जिठानी और अन्य किसी

बड़ी स्त्री की जिम्मेदारी होती है। ऐसी दशा में स्त्री को अपने प्रसव की तैयारी की अधिक चिन्ता नहीं रहती।

जो स्त्रियाँ चतुर, समझदार और बुद्धिमान होती हैं, वे प्रसव-काल के लिए दस-पन्द्रह दिन के पूर्व से ही सब प्रकार का प्रबन्ध करने लगती हैं। जिन घरों में फूहड़, लापरवाह और अज्ञान स्त्रियाँ होती हैं, उनको पहिले से कोई चिन्ता नहीं होती। वे समय आने पर भटकती हैं, जिससे प्रसूतिका को कष्ट उठाना पड़ता है। जो प्रसूतिका घर की दूसरी स्त्रियों के ऊपर निर्भर है, उसे यदि समय पर कोई वस्तु नहीं मिलती है तो उसके सामने बहुत परेशानी पैदा हो जाती है। जिन घरों में दूसरी स्त्रियाँ प्रसूतिका के लिए ठीक-ठीक सब बातों का प्रबन्ध रखती हैं तो उससे, जचा को आराम मिलता है। जचा के लिए प्रत्येक बात के आराम का ध्यान रखना चाहिए।

प्रसव-काल के लिए किसी एक चीज की तैयारी नहीं होती। उसके लिए कितनी ही बातो का प्रबन्ध करना होता है। जैसे—

१—वह जगह जहाँ प्रसव होगा, उसे खाली करना, उसकी सफ़ाई कराना।

२—पहिले से एक दाई या नर्स का निश्चित करना।

३—पुराने कपड़ों लत्तों को धुला कर रखना।

४—जचा के खाने वाली चीजों को बीन-चुनकर तथा कूट-पीस कर रखना।

५—बाजार से मंगाने वाली चीजों को मंगा कर रखना।

इस प्रकार जितनी भी चीजें उस समय या उसके बाद काम में आने वाली होती हैं, सब को प्रसव काल के दस-बारह दिन पहिले से तैयार कर के रख लेना बुद्धिमान स्त्रियों का काम

होता है। बहुत-सी स्त्रियाँ यह सोच कर कि पहिले से मँगाने की क्या जरूरत, जब समय आयगा, तब सब हो जायगा, वह बहुत भूल करती हैं। समय तो आता ही है लेकिन कोई चीज उस समय न मिल सकेगी तो क्या होगा ? इसके लिए वे नहीं सोचतीं।

कभी-कभी ऐसे समय में प्रसव होता है कि न तो बाजार खुला होता है और न किसी के यहाँ से माँगने पर ही कोई चीज मिल सकती है तो फिर कितनी गडबडी हो सकती है, यह उसी समय मालूम होता है। इसलिये सब बातों का प्रबन्ध पहिले से कर लेना बहुत अच्छा होता है। घर की बडी बूढी स्त्रियों को या स्वयं को सारी तैयारी पहिले से कर लेनी चाहिए।

ठीक दिन और ठीक समय तो प्रसव का कोई जानता नहीं है, इसलिये जब समझें कि नवें महीने में दस बारह दिन शेष रह गये हैं, उसी समय से प्रबन्ध करके रख ले। चाहे बच्चे का जन्म दसवें में ही क्यों न हो। अपनी तरफ से सावधान रहना बहुत आवश्यक है।

दाई या नर्स का प्रबन्ध

पहिले से ही यह निश्चय कर लेना चाहिए कि प्रसव के समय किसको बुलाना है, दाई को अथवा नर्स को। जिस किसी को बुलाना हो, उससे मिलकर बात कर लेना चाहिए। यदि घर में अन्य स्त्रियाँ न हों तो गर्भवती को स्वयं उसे बुलाकर उससे आवश्यक बातें कर लेना चाहिए जिससे दोनों एक-दूसरे को देख और समझ लें।

एक निश्चित दाई या नर्स को ठीक कर लेने से समय पर भटकना और परेशान नहीं होना पड़ता। घर के आदमियों या नौकरों को उसका मकान देख लेना चाहिए और जिस समय

जरूरत पड़े, उसे फौरन बुलवाना चाहिए। कभी कभी घर के पुरुष इसमें लापरवाही करते हैं। वे समय का रास्ता देखा करते हैं कि जब जरूरत पड़ेगी तब दाई को वहीं से ले आवेंगे। लेकिन ऐसा करना ठीक नहीं। पहिले से परिचय होना ठीक होता है। नयापन मिट जाता है। उसे समझने का मौका मिल जाता है। यदि किसी एक दाई से बातचीत कर लेने पर असन्तोष हुआ तो दूसरी का इन्तजाम करने का समय तो रहता है। गर्भवती स्त्री का दाई से परिचय करा देना, उचित होता है। उसका संकोच कम हो जाता है और तसल्ली हो जाती है।

दाई या नर्स —कैसी होनी चाहिए!

दाई या नर्स का प्रबन्ध करने के पहिले इस बात का खूब ध्यान रहे कि वह बहुत होशियार हो। बहुत दिनों से काम करती रही हो। तजरुबेकार हो। ठग न हो। होशियार और अनुभवी दाइयाँ या नर्सें छिपी नहीं रहतीं। जहाँ-जहाँ वे जाती हैं, उनकी कोई शिकायत तो नहीं है, इसका पता रखना चाहिए। यह काम घर के पुरुषों का होता है। उसके बाद घर पर जब वह आती है तो घर की स्त्रियाँ उसे समझ लेती हैं।

जिन घरों में प्रसव का काम हुआ करता है तथा परिवार में किसी न किसी स्त्री को बच्चा होता रहता है तो एक ही दाई हमेशा आया करती है। वहाँ कोई परेशानी नहीं होती। नयी जगह के लिये बहुत समझना पड़ता है। कुछ दाइयाँ बहुत होशियार होती हैं।

१ इसके सिवा दाई या नर्स में एक खास गुण यह होना चाहिए कि कठोर स्वभाव वाली न हो, स्त्री से प्रसव के समय प्रेम पूर्वक व्यवहार हो, सहानुभूति रखे। मैंने कुछ ऐसी दाइयों और नर्सों को देखा है जो गर्भवती स्त्री पर दबाव डाला करती

हैं। प्रसव के समय, जब स्त्री को पीड़ा होती है तो उसे तसल्ली नहीं देतीं, बैठी रहती हैं और अपने काम की साथी होती हैं। उन्हें कोई हमदर्दी नहीं होती। केवल पैसा लेना अपना काम समझती हैं।

कुछ ऐसी दाइयाँ और नर्सें भी होती हैं, जिन्हें क्रोध बहुत आता है। जचा को बात बात पर डाँटने डपटने लगती हैं। प्रसव की पीड़ा के समय स्त्रियों को ज्ञान नहीं रह जाता। वे व्याकुलता के मारे कभी कभी अपने पास बैठी हुई दाई या नर्स को पकड़ लेती हैं तथा जिस दशा में उन्हें पड़ा रहना या बैठना चाहिए, उसे भूल जाती हैं। इस दशा में दाई बड़े ज़ोर से डाँटती हैं और अनेक प्रकार की बातें कह कर उन स्त्रियों को बजाय आराम पहुँचाने के कष्ट पहुँचाती हैं। इस प्रकार की बातें न करना चाहिए। जिसको वेदना होती है, उसे होश नहीं होता, ऐसी हालत में किसी को भी बुरा न मानकर उसके साथ हमदर्दी का व्यवहार करना चाहिए। प्रसवकाल के समय दाई या नर्स का बहुत बड़ा सहारा होता है और उनकी तसल्ली भरी बातों से प्रसव करने वाली स्त्रीको कष्ट सहन में बड़ी मदद मिलती है।

देहातों में प्रसव-काल की कठिनाइयाँ

शहरों और देहातों की जिन्दगी में बहुत अन्तर है। किसी भी मामले में शहरों में जो सुविधायें हैं, देहातों में उनमें से एक भी नहीं है। प्रसवकालीन कठिनाइयों के सम्बन्ध में जब देहातों की जिन्दगी को मैं जानने की कोशिश करती हूँ और जो कुछ उसके सम्बन्ध में बातें मालूम होती हैं, उनको सोचकर बड़ी अशांति मालूम होती है।

स्त्रियों के प्रसव के सम्बन्ध में शहरों में बड़ी बड़ी सुविधाएँ हैं। स्थान स्थान पर ट्रेनिंग पायी हुई दाइयाँ मौजूद हैं। जो

समय-समय पर बड़ी दिलचस्पी से काम करती हैं। बाकायदा शिक्षित नर्सें आसानी से मिल जाती हैं। लेडी डाक्टरों और जनाना अस्पतालों की सहायता भी प्राप्त होती है। लेकिन देहातों में इन सब बातों के नाम पर कुछ भी नहीं होता। दाई या काम करने वाली अशिक्षित नीच जाति की स्त्रियाँ होती हैं जो देहातों में काम करती हैं। इतना ही देहाती जीवन है।

अगर प्रसव के समय कोई अड़चन पैदा न हो और बच्चे का जन्म बिना किसी बाधा के हो जाय तब तो बहुत ही अच्छा है लेकिन अगर उस समय किसी प्रकार की विपद पैदा हो जाय और बच्चे के जन्म के सम्बन्ध में किसी प्रकार की कोई कठिनाई पैदा हो जाय, तब तो देहातों में बचा जनने वाली स्त्री का भगवान ही मालिक होता है। वहाँ पर कोई भी विश्वस्त साधन प्राप्त नहीं हो सकता।

प्रसव के समय अनेक विपदायें और बाधायें पैदा हो जाती हैं। या तो ऐसे समय पर जितना कष्ट शहराती स्त्रियों के सामने होता है, उतना देहाती जीवन बिताने वाली स्त्रियों के सामने नहीं होता। इसके कई कारण होते हैं और व कारण इस प्रकार हैं

१—शहर की स्त्रियों की भाँति, देहात की स्त्रियाँ नाजुक मिजाज नहीं होतीं।

२—देहात की स्त्रियाँ पीड़ा सहन करने के लिए बहुत-कुछ शक्ति रखती हैं।

३—सदा परिश्रम करते रहने के कारण उनके शरीरके अग प्रत्यङ्ग मजबूत होते हैं।

इस प्रकार देहात की स्त्रियों में कष्टों के सहन करने की स्वाभाविक शक्तियाँ होती हैं। इतना ही अच्छा है। यदि इनका

भी अभाव होता तो भगवान ही जाने, उनको किन विपदाओं का सामना करना पड़ता। ऐसा मालूम होता है कि जहाँ साधनों का अभाव होता है, वहाँ पर भगवान रक्षा करने के लिये दूसरे प्रकार के साधन पैदा कर देते हैं और उनके द्वारा जीवन की रक्षा होती है।

इतना सब होने पर भी देहात की स्त्रियों के सामने कभी कभी भयानक विपद आ जाती है। यहाँ पर मैं जिस घटना का उल्लेख नीचे की पंक्तियों में करूँगी, उसका अनुमान इस पुस्तक की पाठिकायें लगा सकेंगी।

जिस घर का मैं यहाँ पर जिक्र करना चाहती हूँ, वह साधारण दरजे का घर था। न अमीर और न बहुत गरीब। उस घर में एक नव-वधू गर्भवती थी। उसकी अवस्था किसी प्रकार अठारह वर्ष से ऊपर की न थी। उसे पहिला मौका था। घर में सभी कोई था। गर्भावस्था के आठ-नौ महीने बिता कर वह अन्तिम दिनों में चलने लगी। और धीरे-धीरे समय करीब आ गया। उसके पेट में पीड़ा शुरू हो गयी।

संयोग से मैं एक-दो दिन के लिए उस गाँव में गयी थी। एक दिन दोपहर को मुझ से एक स्त्री ने उसके सम्बन्ध में आकर कहा—बहू की उमर अभी कुछ भी नहीं है। भगवान की देन, वह गर्भ से थी। दिन पूरे हो चुके हैं। आज तीसरा दिन है। बेचारी तड़प रही है।

मैंने चिन्ता के साथ पूछा—क्यों क्या बात है?

"बात क्या है, पेट में दर्द बहुत है।"

"अभी बच्चा हुआ नहीं?"

उसने कहा—नहीं।

मैं कुछ देर के लिए चुप हो रही। मेरे सामने जहाँ पर ये

बातें हो रही थीं, दो-तीन स्त्रियाँ और बैठी थीं। वे भी उसी की बातें करने लगीं। एक ने कहा—बेचारी बड़ी सीधी है। कभी किसी से लड़ना नहीं जानती।

मैं इन बातों को सुन रही थी। इसी समय दूसरी स्त्री ने कहा—मैं तो अभी वहीं से आ रही हूँ। उसका दर्द देखा नहीं जाता।

मैंने पूछा—क्या बात हो गयी है ?

उसने कहा—पेट में बच्चा उलट गया है। इससे वह बाहर नहीं हो रहा।

मैंने कहा—यहाँ पर कोई काम करने वाली स्त्री नहीं है ?

"है क्यों नहीं। जो है वह अपने सब उपाय कर चुकी।"

मैंने कहा—तो फिर अब क्या होगा ?

"होगा क्या, चिल्ला-चिल्लाकर बेचारी मर जायगी। और क्या हो सकता है। देहात में और क्या रखा है।"

मैंने पूछा—यहाँ पर करीब कोई लेडी डाक्टर नहीं है ?

"यहाँ कोई डाक्टर नहीं है।"

एक, दूसरी स्त्री जो अभी तक चुपचाप बैठी थी और इन बातों को सुन रही थी, उसने कहा—यहाँ साहब कोई नहीं है। यहाँ तो कोई जिये तो अपने भाग और मरे तो अपने भाग।

मैं चुपचाप बैठी सोचती रही। सचमुच मुझे भी उस बेचारी स्त्री पर तरस आ रहा था। इसी बीच में उस पीड़ित स्त्री का ससुर मेरे सामने आया और रोने लगा। मैंने दो-चार बातें उससे पूछीं और उसके बाद मैं खुद उसके मकान पर गयी।

सचमुच उस स्त्री का बुरा हाल था। सभी प्रकार की स्त्रियों का वहाँ पर मेला लगा था। सभी अफसोस कर रहीं थी। लेकिन किसी के पास कुछ उपाय न था। जिस पीड़ा में

मैंने उस स्त्री को देखा, उसके सम्बन्ध में मुझे कुछ मालूम न था। फिर भी मैंने उसकी सहायता करने की इच्छा की। मैंने अन्दाज से कुछ काम लिया। और अटकल से एक-दो प्रयत्न उसके साथ किये। भगवान की मरजी कुछ ऐसी ही थी। बच्चा सीधा हो गया। स्त्री का तड़पना रुक गया। उसके बाद मैं वहाँ से चली आयी। आने के लगभग तीन घण्टे बाद मैंने सुना कि उस स्त्री के लड़का हुआ है। साथ ही मैंने यह भी सुना कि जच्चा और बच्चा—दोनों ही अच्छी हालत में हैं। सुनकर मुझे प्रसन्नता हुई।

इस प्रकार देहातों में प्रसव कालीन समस्या कभी कभी बड़ी टेढ़ी हो जाती है। ऊपर जिस घटना का मैंने उल्लेख किया है, सयोग से अगर मैं वहाँ न होती तो उस नव-वधू के मर जाने में कोई सन्देह न था। उसके प्राण वास्तव में सकट में थे। मैं स्वय नहीं जानती थी कि मैं उसकी कुछ सहायता कर सकूँगी। भगवान की कृपा, उसकी जान बच गयी।

सौरि-गृह

जिस स्थान में प्रसव होता है अथवा बच्चे का जन्म होता है, उसे कई नामों से पुकारा जाता है। वे नाम इस प्रकार हैं—सौरि गृह, सूतिका गृह, जचा खाना और सोअर। इस स्थान का सब से पहिले महत्व होता है। सौरि गृह के सम्बन्ध में बहुत भूलें की जाती हैं और उन भूलों का कारण होता है अशिक्षा और अन्ध विश्वास।

अशिक्षित, और पुराने विचारों के लोगों के घरों में जिन स्त्रियों को प्रसव होता है, उन्हें बड़ा सकट रहता है। प्रसव कराने तथा उसमें कुछ दिन काटने के लिए जो स्थान रखा जाता है, वह ऐसा होता है, जहाँ किसी प्रकार से हवा और रोशनी ज़रा

भी न जा सके। बिलकुल अंधेरी कोठरी में जिसमें एक दरवाजा हो, अँधेरा हो, मकान भर में सब से खराब हो, उसमें प्रसव कराया जाता है। इस पर भी सन्तोष नहीं होता। दरवाजे पर मोटे टाट का दरवाजा लगा दिया जाता है, जिससे किसी भी दूसरे मनुष्य की न तो छाया पड़े और न जचा किसी को देख सके।

यह कितनी बड़ी मूर्खता और अज्ञानता है, इससे अनेक कष्ट पैदा हो जाते हैं, लेकिन उन कष्टों के कारणों को कोई नहीं समझता। शिक्षा के अभाव में यह सब जहालतें और बेवकूफियाँ होती हैं। गर्मी के दिनों में प्रसूतिका और उसके नवजात शिशु की बुरी हालत हो जाती है। गर्मी के मारे बच्चा रोया करता है। प्रसूतिका बेचैनी के कारण तड़पा करती है। किसी प्रकार बारह-तेरह दिन काटने पड़ते हैं। रहना तो उसके बाद भी पड़ता है, महीना भर। लेकिन उसमें कुछ बन्धन टूट जाता है। जचा उस कोठरी के बाहर निकल कर कभी-कभी बाहर आकर बैठ सकती है।

मैंने ऐसे कितने ही घरों में देखा है कि जो गरीब नहीं हैं, पैसे वाले हैं और बहुत पैसे वाले हैं, लेकिन उनके घर की बड़ी स्त्रियों ने अपनी बहू-बेटी तथा अन्य स्त्री को प्रसव होने के लिए ऐसे स्थान का प्रबन्ध किया, जिसको देख कर ही मेरा जी घबड़ाने लगा। मारे अँधेरे के जी घुटने-सा लगा और हवा का तो कहीं पता ही न लगता। मुझे ऐसा देख कर बड़ा दुख मालूम हुआ और बेचारी प्रसूतिका और बच्चे पर तरस आने लगा। लेकिन उन स्त्रियों को लाख समझाने पर, उसके नुक़सान दिखाने पर भी उनकी समझ में एक बात न आती।

साधारण तौर पर प्रत्येक मनुष्य के लिए हवा और धूप की

बहुत बड़ी जरूरत होती है। जिन मकानों में धूप नहीं आती, हवा का जरा भी अनुभव नहीं होता तथा सर्दी-सीडन और अँधेरा रहता है, वे घर स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकर होते हैं। ऐसी दशा में जो चीज प्रत्येक मनुष्य के जीवन में जरूरी होती है, उसके अभाव में मनुष्य शरीर कैसे नीरोग रह सकता है।

जिन स्त्रियों को बन्द स्थान में लगातार कुछ दिन रहना पड़ता है, प्रसूतिका होने पर उनका जीवन कुछ दिनों के लिए एक बन्द कोठरी में बीतता है, उसके बच्चे को हवा और धूप से बचा कर, कपड़ों में लपेट कर रखा जाता है, उनको अस्वस्थ्य और रोगी होना ही चाहिए। बच्चे को कोई न कोई कष्ट होना स्वाभाविक हो जाता है। ऐसी दशा में दवायें क्या कर सकती हैं।

स्त्रियों को इन बातों का पूर्ण रूप से ज्ञान प्राप्त करना चाहिये और मूर्खता की बातों को छोड़कर, सही और लाभ पहुँचाने वाली बातों से काम लेना चाहिए। प्रसव होने के पहिले उस स्थान को, जिसको सूतिका-गृह बनाना हो, तय करते समय नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है

१—ऐसा कमरा, कोठरी या दालान हो, जहाँ उजाला खूब आता हो।

२—स्थान हवादार हो। खिड़कियाँ खुली रहें जिनसे ताजी हवा आती रहे।

३—सूतिका-गृह खूब साफ सुथरा होना चाहिए। प्रतिदिन भली-भाँति सफाई करना चाहिए।

४—जचाखाने में सीडन न होना चाहिए।

५—सूतिका गृह बहुत छोटा न होना चाहिए। उसका बड़ा

हो, जहाँ जच्चा की चारपाई आराम से एक तरफ बिछ सके, कमरे में चारपाई से कुछ दूर दूसरी तरफ उसका सामान रखा जा सके। दूसरी एक-दो स्त्रियाँ आने पर बैठ सकें।

६—गरमी के दिनों में लू न आ सके, कमरा गरम न हो, ठण्डा रहता हो।

७—जाड़े और बरसात के दिनों मे ठण्ड से प्रसूतिका को बहुत बचाना चाहिए, बरसात में पानी कमरे में न आ सके और जाड़े में कमरे को गरम रखने के लिए कोयले की आग बना कर कमरे में रखना चाहिए जिससे कमरा गरम रहे और ठण्डक न मालूम हो। धूएँदार आग बिलकुल न रखना चाहिए। जाड़े के दिनों में रोशनदान खुले रखना चाहिए। ठण्डी हवा अवश्य हो लेकिन ऐसी न हो कि शुद्ध हवा भी जरा सी न आ सके। इन सब बातों का ध्यान रखना चाहिए।

सौरि-गृह का निश्चिय करते समय उपरोक्त बातो का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है। अस्पतालों में जच्चाखाने बहुत साफ़, सुथरे, हवादार, खूब रोशनी वाले होते हैं। गन्दगी का नाम निशान तक नहीं होता।

इसके सिवा प्रसवकाल के समय के बाद भी कुछ ऐसी बातों का प्रबन्ध किया जाता है जो आवश्यक समझा जाता है और घर की स्त्रियाँ उन बातों पर बहुत ध्यान रखती हैं। लेकिन वे बातें बहुत हानिकर होती हैं। शिक्षित घरों में उनका महत्व हालाँकि घटता जाता है और उन बातों में सुधार भी हुआ है, फिर भी कुछ न कुछ त्रुटियाँ पायी जाती हैं। वे बातें इस प्रकार हैं—

जचाखाने के अन्दर और बाहर किसी मिट्टी के बरतन, अँगीठी या कड़ाही में आग रखने की एक प्रथा है। आग हमेशा

जलती रहे, इसके लिए ख्याल रखा जाता है। बाहर तो एक तख्त लगा दिया वह जला ही करता है। यह प्रथा बहुत बुरी है। लक्डी का धूआँ सौरि-गृह में जाता है, जिससे जच्चा-बच्चा दोनों को कष्ट होता है, आँखें खराब होती हैं, लेकिन यह प्रथा है, इसलिए उससे होने वाली हानियों को कोई सोचना ही नहीं चाहता। कितने ही बच्चे इस धुएँ के कारण मर जाते हैं। यदि इस प्रथा का पालन करना ही हो तो कम-से-कम लकडी न जलानी चाहिए ताकि धुआँ न हो।

प्रसूतिका को ओढने-बिछाने के लिए कम-से-कम और मैले कपडे दिये जाते हैं। यह बहुत बड़ी भूल है। छूत के कारण यह सब होता है। लेकिन जचा बचा के आराम का ध्यान नहीं रखा जाता। बचा होने के बाद स्त्री एक प्रकार से रोगिणी हो जाती है, उस दशा में उसके शरीर को अधिक से अधिक आराम मिलना चाहिए। लेकिन घर की स्त्रियाँ ऐसा नहीं करतीं। फटे पुराने एक दो कपडे बिछाने को दे दिये जाते हैं, जिससे प्रसूतिका को आराम नहीं मिलता, अच्छी तरह नींद नहीं आती और न उसे चैन मिलता है। शिक्षित घरों में इस प्रकार की बातों का बहुत ध्यान रखा जाता है। जचा को साफ सुथरे कपड़े पहिनने को दिये जाते हैं, ओढ़ना बिछौना अच्छी तरह दिया जाता है।

दाइयों के सम्बन्ध में भूल होती है। जो दाई प्रसव काल के समय आवे, वह गन्दी न हो, उसमें सफाई हो, हाथों के नाखून कटे हों, हाथ पैर धोकर उसे काम करना चाहिए। इसके सिवा सौरि-गृह में स्त्रियों की भीड़ न लगना चाहिए।

प्रसव काल की पहिली अवस्था

प्रसवकाल की पहिली अवस्था के शुरू होने पर जल्दबाजी

से काम न लेना चाहिए। इन अवस्था में गर्भाशय का मुँह खुलना आरम्भ होता है, यह स्वाभाविक रूप से होना ठीक होता है। इसमें स्त्री को गरम दूध थोड़ा पिला देने से उसके मुँह खुलने में आसानी होती है। यह अवस्था किसी-किसी स्त्री की बहुत देर तक रहती है, इसलिए इसमें जल्दी करना ठीक नहीं होता। स्वाभाविक तौर से ही प्रसव का होना ही उचित होता है। चाहे जितना उसमें समय लगे।

कुछ स्त्रियों को दो-दो, तीन-तीन दिन पहिले से ही प्रसव की पहिली अवस्था शुरू हो जाती है। और दर्द की वजह से परेशानी हो जाती है। लेकिन इसमें घबराना न चाहिए, बल्कि सावधानी के साथ स्त्री को रखना चाहिए। भोजन हल्का देना चाहिए, गरम दूध कई बार पिलाना आवश्यक है। जिससे स्त्री को कष्ट सहने की शक्ति रहे। इसमें बहुत-सी अनभिज्ञ दाइयाँ जल्दबाजी करती हैं और स्त्री से जोर लगाने को बार-बार कहती हैं। ऐसा करना ठीक नहीं होता। इससे खतरा पैदा हो जाने का डर रहता है। कभी-कभी गर्भाशय का मुँह खुलने के पहिले पानी की थैली जोर लगाने से फट जाती है और उस दशा में प्रसव के समय बहुत बड़ा संकट आ जाता है। बच्चा ठीक दशा में बाहर नहीं आता। उसके हाथ या पैर पहिले बाहर आ जाते हैं जिससे स्त्री की जान संकट में होती है। कितनी ही स्त्रियों की मृत्यु भी हो जाती है।

समय आने पर अपने आप गर्भाशय का मुँह खुल जाता है और स्वाभाविक रूप से बच्चे का जन्म हो जाता है। इस बात का और ध्यान रखना चाहिये कि प्रसव होने के पूर्व भी अर्थात पहिली अवस्था के शुरू होने पर जो कुछ खाना स्त्री

को दिया जाय, वह ठण्डे गुण वाला न हो। गरम चीजें ही खाना चाहिए।

प्रसव काल की दूसरी अवस्था

बच्चे का जन्म होने के समय सब से पहिले गर्भाशय का मुँह खुलता है। जब यह अवस्था पैदा होजाय तो बहुत सावधानी से काम लेने की जरूरत होती है। ऐसे मौक़े पर लापरवाही करने से जचा और बचा अर्थात स्त्री और उससे उत्पन्न होने वाला बच्चा—दोनों को ही ख़तरा रहता है।

जब स्त्री की यह हालत हो और मालूम हो कि गर्भाशय का मुँह खुल गया है तो समझ लेना चाहिए कि अब किसी भी समय बच्चा बाहर आ सकता है। ऐसे समय पर खड़ा रहना तो अत्यन्त हानिकारक होता है और बैठने में भी, प्रसव की सुविधा नहीं प्राप्त होती। ऐसे मौक़े पर स्त्री को लिटा देना चाहिए।

जिन दाइयों को इस बात का ज्ञान नहीं होता, वे उलटा करती हैं। उससे स्त्री को कभी-कभी बहुत कष्ट सहना पड़ता है। इसलिए इस काम के लिए होशियार दाई का होना बहुत जरूरी होता है। प्रसव के समय अर्थात गर्भाशय का मुँह खुल जाने के बाद स्त्री को बाईं करवट लिटाना चाहिए। चित न लेटना चाहिए क्योंकि ऐसे मौक़े पर जननेन्द्रिय पर जोर का आघात होता है और उसके फल स्वरूप बुरी चोट पहुँचती है। स्त्री को बाईं करवट लिटा कर, उसके दोनों पैरों की टिहुनियाँ उसकी छाती की तरफ कर देना चाहिए। और दोनों जाँघों के बीच में एक तकिया का लगा देना जरूरी हो जाता है। तकिया छोटी होनी चाहिए और अगर गोल हो तो और अच्छा। ऐसा करने का मतलब यह है कि दोनों पैर एक दूसरे

से कुछ फासले पर बने रहते हैं। जिससे प्रसव में आसानी होती है।

स्त्री के लेटने पर उसके पेडू स्थान पर धीरे धीरे हाथ फेरना चाहिए और जाघों तथा दोनों पैरों की पिण्डुलियों को दबाने से स्त्री को आराम मिलता है। उसकी पीडा उसको कम मालूम होती है। इस समय स्त्री को जिस कमरे में लिटाया जाय उस में दाई के सिवा दो एक स्त्रियों का और भी होना जरूरी होता है। ऐसे मौक़े आते हैं। जिनमें मदद लेने की जरूरत पड़ती है।

प्रसव के समय जब बच्चे का सिर निकलता है तो स्त्री को बहुत कष्ट होता है। नाजुक और निर्बल स्त्रियाँ घबड़ा उठती हैं। कष्ट की अधिकता में कभी कभी स्त्री जोर से चिल्लाने लगती है। कुछ और भी उत्पात पैदा होते हैं। यदि स्त्री ऐसा करती है तो पास की स्त्रियों को कभी घबराना न चाहिए। अधिक पीडा में ऐसा होता है। ऐसे मौक़ों पर कभी कभी और किसी किसी स्त्री को दस्त भी हो जाता है।

प्रसव होने के समय दाई बुद्धिमानी से काम लेती है। उसे कब क्या करना चाहिए, इस बात को स्वय वह जानती है। बच्चे का सिर बाहर निकल आने पर, उसके धड के बाहर आने पर कुछ समय लगता है। ऐसी हालत में दाई को जल्दी न करना चाहिए थोड़ी देर बाद फिर पीडा होती है और उसके साथ ही बच्चा बिलकुल बाहर आ जाता है।

यदि धड़ न निकला हो और पीडा न पैदा हो, इस हालत में देर हो रही हो, तो समझदार दाई को बुद्धि से काम लेना चाहिए और बच्चे को बाहर निकालने की कोशिश करना

को किसी प्रकार निकालना पड़ता है तो वह हालत ज्यादा घातक होती है, क्योंकि ऐसी दशा में पेट से रक्त बहुत बड़ी तादाद में जाता है और स्त्री के प्राण सङ्कट में आ जाते हैं। इसलिए बड़ी सावधानी की जरूरत होती है। और यह भी आवश्यक है कि जहाँ तक सम्भव हो सके, बच्चे को हाथ से न निकाला जाय।

जन्म लेने के बाद बच्चे को एक तरफ कर देना होता है। जिस स्थान पर वह गिरता है, वहीं पर उसका पड़ा रहना अच्छा नहीं होता क्योंकि प्रसव होने के बाद स्त्री के पेट से जो बड़ी तादाद में रक्त निकलता है, यदि बच्चा सामने से हटाया न जाय तो वह खून सीधा बच्चे के ऊपर गिरता है और उसके कान, नाक और आँखों में भर जाता है।

इसलिए बच्चे को एक ओर हटा कर उसका मुँह साफ़ कर देना चाहिए। उस समय पर बच्चे का रोना अच्छा होता है। तन्दुरुस्त आवाज में उसके रोने से उसकी दशा का अनुमान होता है, यदि वह रोता न हो तो समझना चाहिए कि उसकी साँस रुकी हुई है। इसलिए तुरन्त ही उसका मुँह और गला साफ़ करना चाहिए। ऐसे मौक़े पर और जरूरत होने पर उसके मुख और आँखों पर पानी का छींटा मारना चाहिए। इससे बच्चा सचेत हो उठेगा।

यदि अब भी वह न रोवे और साफ़ आवाज न निकाले तो पानी को गुनगुना करके, उसकी मामूली गरमी में बच्चे को गले तक डुबो देना चाहिए। ऐसा करने से उम्मीद होती है कि उसकी रुकी हुई साँस खुल जायगी। यदि अब भी उसकी हालत में परिवर्तन न हो तो होशियार दाई उसके मुँह में फूँक मार कर उसको सचेत और सावधान करने की कोशिश करती है।

जब ऐसा करना पडे तो बच्चे को गोद में लेकर, उसके मुख में धीरे-धीरे फूँक मारना चाहिए और फूँकने के समय उसके दोनों हाथ उठाकर उसके कानों तक ले जाना चाहिए और फिर नीचे की ओर झुका कर पसलियों से मिला देना चाहिए। कई बार ऐसा करने से बच्चे का फेफडा सजग हो उठता है। लेकिन अगर इससे भी कुछ लाभ न हो तो यही समझा जा सकता है कि बच्चे का जीवित रहना कठिन है। क्योंकि फेफडों को सजग बनाने की क्रिया उसका आखिरी उपाय है। अब अगर चाहें तो किसी लेडी डाक्टर को अथवा किसी डाक्टर को बुला कर उससे काम ले सकते हैं।

प्रसव काल की तीसरी अवस्था

बच्चे का जन्म हो जाने के बाद आँवल गिरा करती है। यह तीसरी अवस्था कहलाती है। इस अवस्था में स्त्री को चित लिटा कर उसके पेट के ऊपर धीरे धीरे हाथ फेरने से उसको आराम भी मिलता है और आँवल के गिर जाने में भी जल्दी होती है। इसके गिरने में लगभग एक घण्टे का समय लगता है। कभी कभी और किसी किसी को कुछ देरी भी हो जाती है।

यदि आँवल के गिरने में देर हो तो घबरा कर और ऊब कर, पेट में हाथ डाल कर उसका खींचना बहुत घातक होता है। इसलिए ऐसा कभी न करना चाहिए। आँवल को हाथ से निकालने पर कभी कभी इतना खून निकलता है जिससे स्त्री की जान जोखम में आजाती है। एक और खराबी होती है। आँवल के अपने आप गिरने से पेट साफ हो जाता है, लेकिन जब वह निकाली जाती है तो उसका पेट साफ नहीं हो पाता। ऐसी अवस्था में स्त्री को भयानक रोगों का सामना करना पड़ता है।

बच्चे का जन्म हो जाने के बाद भी स्त्री के पेट में उसी तरह की पीडा होती है। इस पीडा से गर्भाशय सङ्कुचित होता है और आँवल के छूटने का क्रम आरम्भ होता है। अन्त में यह अपने आप बाहर आ जाती है। इसलिए उसमें न जल्दी करना चाहिए और न घबराना चाहिए।

ऐसा भी होता है कि पीडा बन्द हो जाती है और आँवल के गिरने के लक्षण नष्ट हो जाते हैं। उस समय राई का तेल, गुड और हल्दी मिला कर लगभग एक पाव तक प्रसूता स्त्री को पिला दिया जाता है। इससे आँवल बाहर आ जाती है।

मैंने इस बात पर बार बार जोर दिया है कि दाई को होशियार होना चाहिए और सहानुभूति के साथ उसे काम करना चाहिए। प्रसव के कारण गर्भाशय अपने स्थान से इधर उधर हो जाता है इसलिए चतुर दाई उसको उसके स्थान पर पहुँचा देती है। इसी प्रकार की और भी कुछ बाधायें पडती हैं, उनको आवश्यकतानुसार सम्हालने का कार्य दाई स्वयं कर लेती है।

प्रसव के बाद

सकुशल प्रसव हो जाने के बाद, की समस्या बहुत जिम्मेदारी की होती है। इस समय दाई का, सौरि गृह मे रहने वाली स्त्री का तथा घर के अन्य लोगों का काम बढ जाता है। किसी एक काम की बात नहीं है, तरह- तरह के इन्तिजाम करने पड़ते हैं। प्रसूता स्त्री की सारी जिम्मेदारी दाई तथा दूसरी स्त्रियों पर आ जाती है। इसमें जरा भी लापरवाही करने से काम बिगडता है और प्रसूता को कोई कष्ट या हानि पहुँच सकती है।

प्रसव के बाद जचा और बचा—दोनों की रक्षा करना, दूसरी स्त्रियों का धर्म और कर्तव्य होता है। जिन घरों में स्त्रियों में आपस में प्रेम होता हैं, उनमें अपनापन होता है तथा एक-दूसरे के समय पर काम आती हैं, वहाँ तो गडबडी नहीं होती। लेकिन जिन घरों में इसके विरुद्ध बातें होती हैं, किसी का किसी पर प्रेम नहीं होता। घर की स्त्रियाँ आपस में एक दूसरे को देखकर जलतीं हैं, तथा एक-दूसरे के विरुद्ध विचार रखतीं हैं, उन घरों में चलताऊ काम होता है। यदि घर की स्त्रियों में, आपस मे स्नेह नहीं है, जलन है कुडन है वहाँ तो विश्वास नहीं रहता। प्रसव काल के अवसर पर सहायता के लिए ऐसी स्त्री का होना बहुत जरूरी है जिस पर प्रसूता का विश्वास हो और उसको आराम पहुँचा सके।

प्रसूता तो दूसरे के आधीन होती है। वह तो स्वयं अपने लिए कुछ कर नहीं सकती। उसको जैसे कपडे मिलेंगे पहिनने पडेंगे, उसे जैसा खाना मिलगा, खाना पडेगा। इसलिए घर के

लोगों को उसके स्वास्थ्य का ध्यान रख कर, उसकी सेवा करना बहुत बड़ा कर्तव्य होता है।

प्रसव के बाद प्रसूता स्त्री को बहुत सावधानी से रहना चाहिए। उसको अधिक उठना बैठना न चाहिए। उस समय शरीर बहुत कमजोर हो जाता है। इसलिए आराम के साथ लेटना बहुत जरूरी होता है। विश्राम तो प्रसूता को एक महीना तक बहुत अधिक करना चाहिए। जो स्त्रियाँ विश्राम कम करती हैं, तेरह दिनों के बाद सभी काम काज करने लगती हैं, उनको कोई-न कोई पेट में रोग हो जाता है। ऐसी दशा में बढ़ा हुआ गर्भाशय उचित रूप से सिकुड नहीं पाता और पेट में भारी पन मालूम होने लगता है। गर्भाशय के बढ जाने से पेट बडा मालूम पडता है और अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

प्रसव के बाद यह आवश्यक होता है कि प्रसूता को खाने के लिए तरह-तरह की गरम चीजें खाने पीने को दी जाती हैं। उससे पेट की सफाई यानी मैला खून-पानी सब साफ होने में सहायता मिलती है। गन्दगी का निकल जाना स्वाभाविक होता है। यह मैला पदार्थ लगभग बीस दिनों तक निकला करता है। उसके बाद पेट का मैल सब समाप्त होकर, पेट साफ हो जाता है।

कुछ प्रसूता स्त्रियों का यह गन्दा पदार्थ अधिक मात्रा में निकलने लगता है और उसमें कुछ बदबू भी आने लगती है। यह ठीक नहीं होता। इस दशा को सुधारना बहुत जरूरी होता है, ऐसे समय में किसी लेडी डाक्टर को दिखाना चाहिए और उचित उपाय करना चाहिए।

जच्चा की सफाई

प्रसव हो जाने के बाद सब से पहिला काम होता है उसकी

सफ़ाई का। जब तक ऑंवल नहीं गिर जाती, उस समय तक तो कुछ नहीं किया जा सकता, लेकिन उसके बाद तुरन्त ही सफ़ाई कर देना ज़रूरी है।

प्रसूता प्रसव के बाद एक दम गन्दी होती है। उसके कपड़े, बिछौने, लेटने का स्थान आदि सब गन्दे हो जाते हैं, इसलिए सब से पहिले उसके कपड़े, बिस्तर सब बदल देने चाहिए। बिस्तरों को बदल देने के बाद उस प्रसूता को गरम पानी से नहला कर, भली भाँति शरीर पोंछ कर कपड़े पहिना देना चाहिए और आराम से उसे चारपाई पर लिटा देना चाहिए। इसके साथ-साथ सूतिका-गृह की भी अच्छी तरह सफ़ाई कर के, उसकी गन्दगी निकाल देना चाहिए।

नहलाते और कपड़े बदलते समय या बदन पोंछते समय इस बात का बहुत ध्यान रखना चाहिए कि प्रसूता का शरीर हिलने-डुलने न पावे। दाई अथवा अन्य स्त्रियों को अपने ऊपर सारा भार लेकर, धीरे धीरे यह काम करने चाहिए। जाड़े के दिनों में गरम पानी में कपड़ा भिगो कर कपड़े से शरीर साफ़ कर देना चाहिए। अधिक उसके शरीर को हिलाने डुलाने से रक्त निकलने लगता है। ऐसा होने से नुक़सान पहुँचता है। इसलिए बहुत धीरे और सहारे से यह काम होना चाहिए।

कपड़ों और शरीर की सफ़ाई के बाद प्रसूता को एक पाव दूध में छोटा चाय पीने का चम्मच भर कर ब्राण्डी (शराब) मिला कर देना लाभदायक होता है। इसके अलावा यदि चावल भर कस्तूरी भी दे दिया जाय तो बहुत ही अच्छा हो। इन चीज़ों के देने से प्रसूता को बहुत आराम मिलता है और ठण्ड का असर नहीं होता तथा नींद आ जाती है। नींद का आना प्रसव के बाद बहुत अच्छा होता है।

ब्रान्डी का इस्तैमाल प्राय: सभी घरों में प्रसूता स्त्री के लिए किया जाता है। यह उस समय के लिए बहुत जरूरी चीज होती है। प्रसूता स्त्री को ब्रान्डी मिले पानी में बैठाया भी जाता है, इससे लाभ यह होता है कि बच्चा जनने के बाद जननेन्द्रिय में जो जखम हो जाते हैं तथा तकलीफ हो जाती है, उसमें विषैले कीडे इकट्ठा नहीं हो पाते और यदि पैदा हो जाते हैं तो सब मर जाते हैं। इसलिए ब्रान्डी मिले पानी में बैठना फ़ायदेमन्द होता है।

प्रसूता को इस बात का बहुत ध्यान रखना चाहिए कि वह लेटते समय बार बार हिले-डुले नहीं। पैरों को इधर-उधर न करे। शरीर को बहुत खामोशी के साथ रखे और चुपचाप सो जावे।

बच्चे की सफ़ाई

जच्चा की सफ़ाई के साथ साथ बच्चे की सफ़ाई का काम भी होता है। बच्चे के जन्म हो जाने के बाद नर्स या दाई को बच्चे को साबुन और गरम पानी से नहला कर साफ़ कर देना चाहिए प्रसव के बाद बच्चा गन्दगी में सना होता है, इसलिए नहलाना जरूरी होता है। फिर पोंछकर, कपडे पहना कर लिटा देना चाहिए।

बच्चे को नहलाने के सम्बन्ध में स्त्रियाँ बहुत भूल करती हैं। देहातों में तो इस पर बिलकुल ध्यान नहीं दिया जाता। बच्चे को भली भाँति न नहलाने से उसके शरीर में गन्दगी रहती है और प्रसव के तीन चार दिनों के बाद उसके शरीर में कोई-न कोई रोग हो जाता है। इसलिए नहलाना अवश्य चाहिए। जाडे के दिनों में तीसरे दिन गरम पानी में साबुन से स्नान करा देना चाहिए और यदि गर्मी के दिन हों तो रोजाना

एक बार बच्चे को नहला कर उसको साफ कपडे पहिनाना चाहिए। इसमें भूल करना ठीक नहीं।

शिशु को नहलाते समय उसे गोद में या जाघों पर उलटा लिटा कर इस प्रकार स्नान कराना चाहिए, जिससे उसके नाक कान में पानी न जाने पावे। बच्चे के टट्टी पेशाब के कपडे तुरन्त ही बदल देना चाहिए। प्रसव के बाद शिशु के पेट की सफाई करना जरूरी होता है, इसके लिए नहलाने-धुलाने और सफाई करने के बाद एक बूँद कास्टर आयल (अरण्डी का तेल) लेकर, उसमें एक बूँद शहद मिला कर उंगली से उसकी जबान पर लगा देना चाहिए। वह चाट लेगा और इससे उसके पेट में जो कुछ मल होगा निकल जायगा। इस प्रकार प्रसव के बाद तीन दिनों तक चटा देना चाहिए। गर्भ के दिनों की उसके पेट में जो गन्दगी होगी सब साफ हो जायगी और उसे आराम मिलेगा।

बच्चे का बिछौना साफ सुथरा हो, टट्टी पेशाब के कपडे बदलते रहना चाहिए जिससे उसके शरीर में उसकी गन्दगी न लगने पावे। इस प्रकार नवजात शिशु की सफाई का आरम्भ में दाई को ध्यान रखना पडता है। प्रसव के बाद बच्चे की आँखें, कान, गला, नाक, बगल आदि भली भाँति दाई साफ करती है। दाई या नर्स को बहुत सावधानी और होशियारी के साथ बच्चे के प्रत्येक अंग को साफ करना चाहिए। उसके किसी भी अंग में मल न लगा रहे।

नाल काटना

बच्चा के उत्पन्न हो जाने के बाद उसकी नाल काटी जाती है। इसके काटने का काम दाई या नर्स करती है। नाल काटने वाली कैंची बहुत साफ और खूब तेज होती है। इसके काटने

में बहुत सावधानी रखी जाती है। नाल काटने की कैंची यदि खूब तेज़ न हुई तो उसके काटने में बच्चे को बहुत तकलीफ़ मालूम होती है। उसके काटने में देर भी न लगाना चाहिए। यदि नाल काटने में किसी प्रकार की कोई गड़बड़ी न हुई तो बच्चे की जान का ख़तरा हो जाता है।

प्रसव हो जाने के बाद जब तक बच्चा रोने न लगे, तब तक नाल न काटना चाहिए। उसके काटने के समय जल्दी न करना चाहिए। अच्छी तरह रोना बच्चे का अच्छा लक्षण है। तभी नाल काटना चाहिए। नाल काट देने के पहिले नाभि से तीन अंगुल जगह छोड़ देने के बाद एक सफ़ेद और अच्छे डोरे से नाल को बाँध दिया जाता है। और फिर एक अंगुल क़रीब जगह छोड़ कर दूसरी गाँठ याने डोरे से बाँध दिया जाता है। नाल बाँधने का डोरा कच्चा सूत या सूती फीता काम में आता है। दोनों गाँठों के बीच के स्थान से नाल को काटना चाहिए। नाल को काटते समय झटका लगना चाहिए।

नाल काटने के बाद बच्चे को स्नान कराना चाहिए। नाल के ऊपर कड़ुवे तेल की भीगी हुई पट्टी रख कर, उसके ऊपर सफ़ेद साफ़ रुई की गद्दी लगा कर पट्टी बाँध देना चाहिए। प्रति दिन नाल की पट्टी खोल कर तेल लगाना चाहिए। वह सूखने लगती है। यदि कुछ ख़राबी पैदा हो जाय और नाल में ज़ख्म मालूम हो तो दवा कराना चाहिए।

जच्चा और बच्चा

प्रसव के बाद जितने भी आवश्यक कार्य उससे सम्बन्ध रखते हैं, सब किये जाते हैं। लेकिन घर की ज़िम्मेदार स्त्रियों पर जच्चा और बच्चा की देख भाल का काम बहुत ज़िम्मेदारी का

होता है। घर की बड़ी-बूढ़ी स्त्रियों का नव प्रसूता स्त्री और नव-जात शिशु के प्रति बहुत हमदर्दी और स्नेह होता है।

जब तक स्त्री सौरि-गृह में रहती है, उस समय तक उसे जचा अथवा प्रसूता कहते हैं। प्रसूता स्त्री की जितनी ही शुरू में देख भाल की जाती है, उसके खाने-पीने का प्रबन्ध किया जाता है और जितना उसे आराम दिया जाता है, उतना ही उसका स्वास्थ्य अच्छा रहता है। इसी प्रकार बच्चे के लिए भी शुरू की हिफाजत बहुत जरूरी होती है। प्रसूता के स्वास्थ्य के सम्बन्ध की आवश्यक बातें आगे लिखूँगी।

प्रसव के बाद प्रसूता की रक्षा करने का प्रश्न रहता है। प्रसूता स्त्री के स्वास्थ्य के लिए तरह तरह के प्रबन्ध करने होते हैं। उसकी रक्षा करने का प्रश्न बहुत आवश्यक प्रश्न है। जिन घरों में प्रसूता के सम्बन्ध में अधिक सावधानी नहीं रखी जाती अथवा लापरवाही से काम लिया जाता है, वहाँ प्रसूता के स्वास्थ्य में बहुत बड़ा धक्का पहुँचाया जाता है।

प्राय देखा जाता है कि बच्चा होने के बाद स्त्री के खाने पीने में विशेष रूप से ध्यान दिया जाता है। यदि उस समय उसको अच्छा भोजन, स्वास्थ्य देने वाला भोजन तथा ताकत देने वाला भोजन नहीं मिलता तो उसका कमजोर शरीर किसी-न किसी रोग का शिकार बन जाता है। इसलिए अमीर गरीब, ऊँच और नीच सभी घरों में प्रसूता स्त्री के लिए विशेष प्रबन्ध किया जाता है।

भोजन के सिवा और भी ऐसी बातें होती हैं जिनको ध्यान में रख कर उसी के अनुसार प्रसूता को रहना पड़ता है। कितनी ही बातों में परहेज से काम लिया जाता है। महीना सवा महीना काम नहीं कराया जाता। शरीर को पुष्ट और आराम देने के लिए नायन द्वारा प्रसूता के शरीर की मालिश करायी जाती है, सिर में तेल डाल कर ढाँका जाता है जिससे नेत्रों की ज्योति में कमजोरी के कारण कोई अन्तर न पड़े। इस प्रकार कई तरह के इन्तिजाम करने होते हैं।

प्रसूता स्त्री के लिए यह भी बहुत आवश्यक होता है कि वह खूब प्रसन्न रहे। अपनी इस अवस्था में किसी प्रकार का कोई रंज करने तथा किसी तरह की फिकर करने से उसके स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ता।

प्रसूता अवस्था में स्वास्थ्य के नियमो का पालन न करने से अनेक प्रकार के रोगों का आक्रमण हो जाता है, जिनको प्रसूत के रोगों के नाम से पुकारा जाता है। प्रसूत काल की अवस्था बहुत नाजुक होती है, इस समय स्वास्थ्य को बनाने में त्रुटि होने के कारण शरीर सदा के लिए रोगी और कमजोर हो जाता है। प्रसव काल के बाद प्रसूता के स्वास्थ्य के बिगड़ने के कारण इस प्रकार हैं .

१—अधिक उठना बैठना, शरीर को शान्त न रहने देना।

२—नींद का न आना।

३—खाने पीने का ठीक प्रबन्ध न होना।

४—पैदा होने के बाद सौरि गृह में ही किसी कारण से बच्चे का मर जाना। इससे प्रसूता को दुख होता है। दुखी और रंजीदा रहने के कारण स्वास्थ्य का बिगड़ना।

५—घर की स्त्रियों के दुर्व्यवहार के कारण।

६—लड़की के जन्म से जिनको असन्तोष होता है।

७—महीना सवा महीना हो जाने के पहिले ही अधिक काम काज करना। गृहस्थी की फिक्र करना।

८—घर की कलह के कारण उदासीनता होने पर।

९—प्रसूता का गन्दा रहना, शरीर तथा कपड़ो की सफ़ाई का न रखना।

१०—खाया हुआ भोजन ठीक ठीक हजम न होना। कब्ज़ रहना।

इस प्रकार के कारणों से प्रसूता का स्वास्थ्य बिगड़ता है। इसलिए इन सभी बातों का ध्यान रखना चाहिए और स्वास्थ्य के नियमों पर चलना चाहिए। बाद में पछताने से क्या होता है। एक बच्चे के होने के बाद यदि स्वास्थ्य बिगड जाता है तो दूसरे बच्चे में बहुत निर्बलता मालूम होगी।

प्रसव कालीन ज्वर

प्रसव के बाद प्रसूता स्त्री को ज्वर आने लगता है। यह ज्वर सभी प्रसूता स्त्रियों को नहीं आता लेकिन किसी किसी स्त्री पर इसका आक्रमण हो जाता है। यह ज्वर बहुत कष्टदायक और खतरनाक होता है। आम तौर पर इसे सौरि का बुखार कहा जाता है। इसको छूत ज्वर भी कहते हैं। इस ज्वर के आ जाने से स्त्रियों को बड़ा कष्ट होता है और बच्चे को तो उससे भी अधिक।

ज्वर के कारण स्त्री का सारा शरीर जला करता है, उसका दूध भी जला करता है। उस दूध को बच्चा जब पीता है, तो उसे कष्ट होता है। एक तो उससे मुँह नहीं लगाया जाता, दूसरे यह कि जलता हुआ दूध उसके लिए अत्यन्त हानिकारक होता है। वह भूख के मारे रोता है। उस हालत में माता का दूध पिलाना एक दम बन्द कर देना चाहिए और ऊपर का दूध देना चाहिए। ज्वर का दूध पिलाने से बच्चे को भी ज्वर आने लगता है। ऐसी दशा में बच्चे के लिए बड़ी कठिनाई हो जाती है।

इस छूत ज्वर के आने के कई कारण होते हैं। उनमें से कुछ इस प्रकार हैं

१—ठीक ठीक पाखाना न होना, पेट में मल का रहना।

२—प्रसव के बाद जो गन्दगी तथा मैला खून पानी निक-

रहता है, उसका न निकलना, पेट में सड़ना। ऐसी हालत में यह ज्वर आने लगता है।

३—दाई के गन्दे हाथों द्वारा काम का होना, उसका सफाई से काम न करना।

इस प्रकार के कारणों से प्रसूता को ज्वर आने लगता है। ज्वर आने पर उचित उपाय फौरन करने चाहिए। देरी करने से कष्ट बढ़ेगा और स्वास्थ्य खराब होगा। बेचारे बच्चे को ऊपर का दूध पीना पड़ेगा। बुखार की हालत में माता को, दूध कभी न पिलाना चाहिए। ऊपर के दूध से ही उसका पेट भरना चाहिए। इसके सिवा माता अपने बच्चे को अपने पास भी न सुलावे।

प्रसूता का भोजन

प्रसव हो जाने के बाद प्रसूता के भोजन का प्रबन्ध करना होता है। साधारण तौर पर जो भोजन किया जाता है, वह भोजन प्रसूता को नहीं दिया जाता। उसके लिए तो विशेष प्रबन्ध करना होता है। भोजन के प्रबन्ध में ऐसी ही स्त्री होना चाहिए जो प्रसूता से स्नेह रखती हो, उसे उसके स्वास्थ्य का बहुत ध्यान हो और वह प्रसूता की शुभचिन्तक हो।

प्रसव के बाद चौबीस घण्टे तक प्रसूता को पानी पीने को न देना चाहिए। गरम दूध, जो गाय का तथा बकरी का हो, देना चाहिए। दूध औटा हुआ न हो। जल्दी पच जाय। माण्डी दूध में रोजाना देना चाहिए। जाड़े के दिनों में तो माण्डी कुछ अधिक और दो बार—सुबह और शाम को दी जा सकती है, उससे ताक़त आती है, रक्त शुद्ध होता है, गरमी पहुँचती है तथा नींद आती है।

इस प्रकार के कारणों से प्रसूता का स्वास्थ्य बिगडता है। इसलिए इन सभी बातों का ध्यान रखना चाहिए और स्वास्थ्य के नियमों पर चलना चाहिए। बाद में पछताने से क्या होता है। एक बच्चे के होने के बाद यदि स्वास्थ्य बिगड जाता है तो दूसरे बच्चे में बहुत निर्बलता मालूम होगी।

प्रसव कालीन ज्वर

प्रसव के बाद प्रसूता स्त्री को ज्वर आने लगता है। यह ज्वर सभी प्रसूता स्त्रिया को नहीं आता लेकिन किसी किसी स्त्री पर इसका आक्रमण हो जाता है। यह ज्वर बहुत कष्टदायक और खतरनाक होता है। आम तौर पर इसे सौरि का बुखार कहा जाता है। इसको सूत ज्वर भी कहते हैं। इस ज्वर के आ जाने से स्त्रियों को बडा कष्ट होता है और बच्चे को तो उससे भी अधिक।

ज्वर के कारण स्त्री का सारा शरीर जला करता है, उसका दूध भी जला करता है। उस दूध को बचा जब पीता है, तो उसे कष्ट होता है। एक तो उससे मुँह नहीं लगाया जाता, दूसरे यह कि जलता हुआ दूध उसक लिए अत्यन्त हानिकारक होता है। वह भूख के मारे रोता है। उस हालत में माता का दूध पिलाना एक दम बन्द कर देना चाहिए और ऊपर का दूध देना चाहिए। ज्वर का दूध पिलाने से बच्चे को भी ज्वर आने लगता है। ऐसी दशा में बच्चे के लिए बडी कठिनाई हो जाती है।

इस सूत-ज्वर के आने के कई कारण होते हैं। उनमें से कुछ इस प्रकार हैं

१—ठीक ठीक पाखाना न होना पेट में मल का रहना।

२—प्रसव के बाद जो गदगी तथा मैला खून पानी निक

जाता है, उसका न निकलना, पेट मे सडना। ऐसी हालत में यह ज्वर आने लगता है।

२—दाई के गन्दे हाथों द्वारा काम का होना, उसका सफाई से काम न करना।

इस प्रकार के कारणों से प्रसूता को ज्वर आने लगता है। ज्वर आने पर उचित उपाय फौरन करने चाहिए। देरी करने से कष्ट बढेगा और स्वास्थ्य खराब होगा। बेचारे बच्चे को ऊपर का दूध पीना पडेगा। बुखार की हालत में माता को, दूध कभी न पिलाना चाहिए। ऊपर के दूध से ही उसका पेट भरना चाहिए। इसके सिवा माता अपने बच्चे को अपने पास भी न सुलावे।

प्रसूता का भोजन

प्रसव हो जाने के बाद प्रसूता के भोजन का प्रबन्ध करना होता है। साधारण तौर पर जो भोजन किया जाता है, वह भोजन प्रसूता को नहीं दिया जाता। उसके लिए तो विशेष प्रबन्ध करना होता है। भोजन के प्रबन्ध में ऐसी ही स्त्री होना चाहिए जो प्रसूता से स्नेह रखती हो, उसे उसके स्वास्थ्य का बहुत ध्यान हो और वह प्रसूता की शुभचिन्तक हो।

प्रसव के बाद चौबीस घण्टे तक प्रसूता को पानी पीने को न देना चाहिए। गरम दूध, जो गाय का तथा बकरी का हो, देना चाहिए। दूध औटा हुआ न हो। जल्दी पच जाय। ब्राण्डी दूध में रोजाना देना चाहिए। जाडे के दिनों में तो ब्राण्डी कुछ अधिक और दो बार—सुबह और शाम को दी जा सकती है, इससे ताकत आती है, रक्त शुद्ध होता है, गरमी पहुँचती है तथा नींद आती है।

प्रसव के बाद दो-तीन दिन तक सिवा दूध के और कोई

परन्तु भोजन में न देना चाहिए। दूध के सिवा साबूदाना भी दिया जा सकता है। दिन में जितनी बार भूख लगे, दूध साबूदाना देना चाहिए, इसके सिवा जिन घरोंमें लोग मांसाहारी हों, वहाँ उबला हुआ शोरवा भी पीने को दिया जासकता है।

तीन दिन के बाद भी ऐसे भोजन प्रसूता को देने चाहिए, जो हलके जल्दी पचने वाले और बल पहुँचाने वाले हों, देने चाहिए। दूध बराबर दोनों समय प्रसूता को अवश्य मिलना चाहिए। इस समय स्त्री के शरीर का प्रत्येक अंग कमजोर होता है, दूध उस कमजोरी को दूर करने में बहुत अच्छा गुण रखता है। इसके साथ-साथ जिसके यहाँ जैसी खाने पीने की प्रथा हो, उसके हिसाब से पुष्टिकारक और गरम चीजें खिलाना चाहिए। सूखे मेवे, अंगूर, सेब जैसे ताजे फल, घी, गुड़, सोंठ, दाल में घी, आदि इस प्रकार के भोजन देना ठीक होता है। लेकिन गरिष्ट चीजें अधिक न खिलाना चाहिए। प्रसूता जो कुछ खाये, सब हज़म होता जाय और रोजाना साफ़ पाखाना पेशाब होता रहे।

प्रसूता को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह भूख से अधिक न खाय। पेट में किसी प्रकार अफरास न हो। मल मूत्र साफ होता जाय। ऐसा प्रबन्ध रखने से प्रसूता स्वस्थ रह सकेगी और अच्छी तरह उसके दिन व्यतीत होंगे। बच्चे को भी कोई कष्ट न होगा।

प्रसूता स्त्री के पेशाब की ओर भी बहुत ध्यान रखने की जरूरत है। बहुत साफ़ और अधिक पेशाब होना चाहिए। कभी कभी प्रसव के बाद प्रसूता को पेशाब नहीं होती। यदि इसमें अधिक समय लगे तो उसका उपाय करना चाहिए। दवा डाक्टर या वैद्य की मँगा कर देना चाहिए।

एक बात और होती है। कभी-कभी प्रसूता को प्रसव के बाद दो दो दिनों तक पाखाना नहीं होता। लेकिन इसमें अधिक समय लगने से कष्ट पैदा हो जाता है। यदि तीसरे दिन भी पाखाना न हो तो कास्टर आयल एक बड़ा चम्मच चाय का गरम दूध में मिला कर पिला देना चाहिए, जिससे पाखाना साफ हो जाय। अधिक कब्जियत के होने पर मामूली जुलाब से लाभ नहीं होता। ऐसी दशा में ऐनिमा नर्स से दिला कर पेट की सफाई करा देना चाहिए। ऐनिमा से पेट खूब साफ हो जाता है और पेट एक दम हल्का होकर आराम का अनुभव करता है।

दूध देने के सम्बन्ध में इस बात का बहुत ख्याल रखने की जरूरत है कि प्रसूता को औटा हुआ अथवा भैंस का दूध न दिया जाय। इस प्रकार की भूलें देहातों की स्त्रियाँ अधिक करती हैं। दूध गाय का हो और उबला हुआ हो। प्रारम्भ से ही गरिष्ट पाक वगैर न देना चाहिए। पाचन शक्ति को देखकर भोजन का प्रबन्ध करना ठीक होता है।

कब माता का दूध पिलाना चाहिए ?

प्रसव होने के बाद माता का दूध तुरन्त नहीं उतरता। लगभग दो या तीन दिन तक बच्चे को ऊपरी दूध रुई के फिये द्वारा पिलाना पड़ता है और तीन दिन के बाद माता के स्तनों में दूध उतरता है तब उसे स्तन का दूध पिलाना होता है।

दुर्भाग्य से जिन माताओं को प्रसव के बाद किसी रोग का शिकार होना पड़ता है, उनके बच्चों को ऊपर का दूध अधिक दिनों तक पीना पड़ता है या कोई भयकर रोग हो जाने पर बिलकुल बन्द कर दिया जाता है और ऊपर के दूध से ही बच्चे पाले जाते हैं।

माता के दूध का उसके बच्चे पर प्रभाव पड़ता है। यदि माता का दूध नीरोग है, बलकारक है तो बच्चा भी स्वस्थ, नीरोग और तन्दुरुस्त होगा और यदि दूध माता का रोगी और निर्बल है तो बच्चे पर भी वही प्रभाव होगा।

प्रसव के तीसरे दिन प्रसूता के दूध उतरता है। दूध उतरने के पहिले माता के स्तनों में कुछ कष्ट हो जाता है और स्तन फूल जाते हैं। स्तनों की नसों में तनाव आ जाता है, जिससे शरीरमें पीड़ा होने लगती है और मामूली बुखार भी हो जाता है। इन परिस्थितियों से घबराना न चाहिए।

यदि माता के स्तनों में दूध न पैदा होरहा हो तो उसमें कुछ उपाय किये जा सकते हैं। इसके लिए फलालैन का एक छोटा सा टुकड़ा अथवा नई और साफ रुई लेकर गरम पानी में भिगो देना चाहिए और फिर उसे स्तनों के मुँह पर रख कर सेंकना चाहिए। ऐसा करने से स्तनों का मुँह खुल जाता है और दूध निकलने लगता है।

छठा अध्याय

प्रत्येक स्त्री और पुरुष के दिल में सन्तान की अभिलाषा होती है और इस अभिलाषा का कोई अन्त नहीं होता। अन्त का मतलब यह है कि जिसके चार-चार पाँच-पाँच सन्तानें होती हैं, वह भी नहीं चाहता कि अब हमको सन्तान न चाहिए। साधारण तौर पर मैंने स्त्री और पुरुषों को कहते सुना है—"धन और पुत्र से कभी किसी को तृप्ति होती है।"

इसका अभिप्राय यह है कि जितना ही धन हो, उतना ही अच्छा और जितने ही लडके-बच्चे हों, उतना ही सुन्दर। यह मसला समाज में आमतौर पर फैला हुआ है। सैकडों नहीं, हजारों नहीं, लाखों की सख्या में स्त्री और पुरुष इसका समर्थन करेंगे। और करते हैं। लेकिन आँखें बन्द कर कोई समझदार स्त्री-पुरुष ऐसा न चाहेगा। धन के साथ सन्तान की उपमा देकर, सन्तान की इज्जत घटायी गयी है लेकिन मैं उसे गलत समझती हूँ। सन्तान धन से भी मूल्यवान सम्पत्ति है और दरिद्रता का कारण भी है।

माता के दूध का उसके बच्चे पर प्रभाव पड़ता है। यदि माता का दूध नीरोग है, बलकारक है तो बच्चा भी स्वस्थ, नीरोग और तन्दुरुस्त होगा और यदि दूध माता का रोगी और निर्बल है तो बच्चे पर भी वही प्रभाव होगा।

प्रसव के तीसरे दिन प्रसूता के दूध उतरता है। दूध उतरने के पहिले माता के स्तनों में कुछ कष्ट हो जाता है और स्तन फूल जाते हैं। स्तनो की नसों में तनाव आ जाता है, जिससे शरीरमें पीड़ा होने लगती है और मामूली बुख़ार भी हो जाता है। इन परिस्थितियों से घबराना न चाहिए।

यदि माता के स्तनों में दूध न पैदा होरहा हो तो उसमें कुछ उपाय किये जा सकते हैं। इसके लिए फलालैन का एक छोटा सा टुकड़ा अथवा नई और साफ रुई लेकर गरम पानी मे भिगो देना चाहिए और फिर उसे स्तनों के मुँह पर रख कर सेंकना चाहिए। ऐसा करने से स्तनों का मुँह खुल जाता है और दूध निकलने लगता है।

———

छठा अध्याय

प्रत्येक स्त्री और पुरुष के दिल में सन्तान की अभिलाषा होती है और इस अभिलाषा का कोई अन्त नहीं होता। अन्त का मतलब यह है कि जिसके चार चार पाँच-पाँच सन्तानें होती हैं, वह भी नहीं चाहता कि अब हमको सन्तान न चाहिए। साधारण तौर पर मैंने स्त्री और पुरुषों को कहते सुना है— "धन और पुत्र से कभी किसी को तृप्ति होती है।"

इसका अभिप्राय यह है कि जितना ही धन हो, उतना ही अच्छा और जितने ही लड़के बच्चे हों, उतना ही सुन्दर। यह मसला समाज में आमतौर पर फैला हुआ है। सैकड़ों नहीं, हजारों नहीं, लाखों की संख्या में स्त्री और पुरुष इसका समर्थन करेंगे। और करते हैं। लेकिन आँखें बन्द कर कोई समझदार स्त्री पुरुष ऐसा न चाहेगा। धन के साथ सन्तान की उपमा देकर, सन्तान की इज्जत घटायी गयी है लेकिन मैं उसे गलत समझती हूँ। *सन्तान धन से भी मूल्यवान सम्पत्ति है* और दरिद्रता का कारण भी है।

सन्तान के सम्बन्ध में समाज और सभ्यता की जो नयी मर्यादा विस्तार पा रही है, मैं उसके सम्बन्ध मे एक शब्द भी यहाँ पर न लिखूँगी। जिसका ऊपर जिक्र किया है, और विस्तारपूर्वक इस अध्याय में जिसको लिखने बैठी हूँ, वह कुछ और चीज है। सन्तान की इच्छा रखने वाले स्त्री और पुरुष और विशेषकर सन्तानवती स्त्रियों को आँखें खोल कर इसे पढ़ना चाहिए। यदि वे ऐसा नहीं करतीं और इस विषय में उनको जिन्दगी का—उनकी सुविधाओं और असुविधाओं का उन्हें ज्ञान नहीं होता तो उनकी जिन्दगी उस बैल गाड़ी के समान है, जिसमें लादने वाला, बोझा लादता चला जाता है, लेकिन इस बात की परवाह नहीं करता कि गाड़ी का क्या हाल होगा और उसके बैलों पर क्या गुजरेगी।

सन्तान के सम्बन्ध में भी यही बात है। सन्तानोत्पत्ति सौभाग्य का चिन्ह है। उसका अभाव स्त्री और पुरुष—दोनों को दुखी और दुर्भाग्यपूर्ण बनाता है। लेकिन जिन्दगी के अनेक मौकों पर अधिक सन्तान दरिद्रता, मुसीबत और परिवार की बरबादी का कारण होता है। इस विषय के विद्वानों और अधिकारियों का कहना है कि जो माता और पिता अधिक सन्तान पैदा करते हैं, उनकी सन्तानें निर्बल, कायर और अयोग्य हुआ करती हैं। वैज्ञानिक सिद्धान्तों के आधार पर यह बात बिलकुल सत्य है। और आँखों से दिखायी पड़ती है।

यहाँ पर, इस अध्याय में बच्चों के पालन पोषण के सम्बन्ध में उन सब बातों को लिखना चाहती हूँ जो साधारण तौर पर सन्तानवती स्त्रियों के जानने योग्य होती हैं। मुझे खूब मालूम है कि माताओं को बच्चों की परवरिश के सम्बन्ध में बिलकुल ज्ञान नहीं होता। वे अयोग्य और अनजान होती

है। अगर ऐसा न होता तो हमारे देश में छोटे बच्चों की मृत्यु-संख्या इतनी अधिक न होती, जितनी कि है। और बच्चे बराबर बीमार न होते।

इसलिए प्रत्येक स्त्री और पुरुष को और खास तौर पर हर एक सन्तानवती माता को बच्चों के पालन के सम्बन्ध में अच्छा ज्ञान होना चाहिए। ज्ञान और जानकारी होने से वह अपनी रक्षा कर सकती है, अपनी सन्तान को तन्दुरुस्त, योग्य और क़ाबिल बना सकती है।

छोटे बच्चों का भोजन

बच्चों की परवरिश में सब से पहिले उनके भोजन का सवाल पैदा होता है। छोटे बच्चों—शिशुओं के भोजन का प्रश्न और भी जटिल होता है। सयाने लड़कों और लड़कियों का खिलाना पिलाना उतना कठिन नहीं होता, जितना कि छोटे बच्चों का। यहाँ तक कि बच्चे जितने ही छोटे होते हैं, उनका पालन उतना ही मुश्किल होता है।

छोटे बच्चे हमारी तरह की खूराक नहीं खा सकते। उनका भोजन दूध है, और केवल दूध है। इसीलिए प्रकृति ने उनके जन्म के साथ-साथ दूध का प्रबन्ध किया है। सची बात यह है कि जो हमें जन्म देता है, वही हमारी जिन्दगी की जरूरतों का इन्तज़ाम करता है।

स्त्री बच्चा उत्पन्न करती है और जिस दिन उसका जन्म होता है, उसी दिन और उसी समय उसके स्तनों में दूध पैदा होता है। विधाता का यह नियम है। अपनी ग़लतियों से अगर हम लोग कोई बाधा न उत्पन्न करें, तो उसके नियमों में कोई फ़रक नहीं पड़ सकता और सभी प्रकार के काम नियम से बराबर होते रहते हैं।

हाँ तो मैं छोटे-बच्चों के खाने-पीने के सम्बन्ध में लिख रही थी। यह तो निश्चित है कि नवजात शिशु के लिए उसकी माता के दूध के सिवा और कुछ उसका भोजन नहीं हो सकता। अगर दूसरा कोई भोजन होता अथवा बाहरी दूध उसके काम में आ सकता तो यह तय है कि स्त्री के स्तनों में दूध उत्पन्न न होता। इसलिए प्रत्येक माता-पिता को यह समझ लेना चाहिए कि हाल में उत्पन्न होने वाले बच्चों को उसकी माता का ही दूध पिलाना चाहिए।

कुछ शौकीन लोग और नयी रोशनी के स्त्री-पुरुष इस महत्व को अनुभव नहीं करते। स्त्री के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए उसके बच्चे को दूसरी स्त्री का दूध पिलाने का भी कहीं-कहीं इन्तजाम होता है। ऐसा करना कितने ही कारणों से हानिकर है। जिनको इन बातों का ज्ञान नहीं है, वे ही ऐसा कर सकते हैं। माता ऐसा कभी न चाहेगी कि वह अपने बच्चे को स्वयं दूध न पिलावे और दूध पिलाने के लिए किसी दूसरी स्त्री का प्रबन्ध किया जाय।

माता का दूध

ज्ञान है, वे जानते हैं कि कोई भी जानवर चाहे वह पालतू हो, अथवा गैर पालतू, अपने बच्चे को ही दूध पिलाना चाहता है। गाय-भैंस, बकरी तथा अन्य दूसरी कोई मादा इस प्रवृत्ति के खिलाफ कभी नहीं चलना चाहती। मनुष्य अपनी बुद्धिमानी से उनका दूध निकाल ले, यह दूसरी बात है।

बच्चा पैदा होने के कुछ ही दिन बाद जब मर जाता है तो उसकी माँ को कितना कष्ट होता है, इसको एक माता ही जान सकती है। एक सब से बड़ा कष्ट बच्चे के न रहने पर यह होता है कि उसके स्तनों में भरा हुआ दूध जब निकल नहीं पाता तो स्तनों में पीड़ा पैदा करता है, उस समय अपने बच्चे का स्मरण करके रोने और आँसू बहाने के सिवा उस माता के सामने और कोई रास्ता नहीं होता। इन बातों को सभी मातायें समझती हैं।

इसलिए किसी स्त्री को यह बताने की जरूरत नहीं पड़ती कि उसको स्वयं अपना दूध अपने बच्चे को पिलाना चाहिए। शिक्षित और अशिक्षित जंगली और सभ्य—सभी प्रकार की स्त्रियाँ स्वभावतः इस बात का ज्ञान रखती हैं और उनके मन में भगवान की पैदा की हुई इस प्रकार की मनोवृत्ति अपने आप काम करती है। इसलिए अब यह सवाल ही पैदा नहीं होता कि छोटे शिशु को दूध किसका पिलाया जाय, उसकी माता का अथवा दूसरी किसी स्त्री का।

यहाँ पर यह भी समझ लेने की जरूरत है कि कुछ हालतों में यह जरूरी भी होता है कि बच्चे को अपनी माता का दूध न पिलाया जाय। लेकिन यह बात कुछ खास हालतों में ही पैदा होती है। उनका समझ लेना जरूरी है। और उन परिस्थितियों के अनुसार उसका इन्तजाम करना चाहिए, जैसे :

हाँ तो मैं छोटे बच्चों के खाने पीने के सम्बन्ध में लिख रही थी। यह तो निश्चित है कि नवजात शिशु के लिए उसकी माता के दूध के सिवा और कुछ उसका भोजन नहीं हो सकता। अगर दूसरा कोई भोजन होता अथवा बाहरी दूध उसके काम में आ सकता तो यह तय है कि स्त्री के स्तनों में दूध उत्पन्न न होता। इसलिए प्रत्येक माता पिता को यह समझ लेना चाहिए कि हाल में उत्पन्न होने वाले बच्चे को उसकी माता का ही दूध पिलाना चाहिए।

कुछ शौकीन लोग और नयी रोशनी के स्त्री पुरुष इस महत्व को अनुभव नहीं करते। स्त्री के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए उसके बच्चे को दूसरी स्त्री का दूध पिलाने का भी कहीं कहीं इन्तज़ाम होता है। ऐसा करना कितने ही कारणों से हानिकर है। जिनको इन बातों का ज्ञान नहीं है, वे ही ऐसा कर सकते हैं। माता ऐसा कभी न चाहेगी कि वह अपने बच्चे को स्वयं दूध न पिलावे और दूध पिलाने के लिए किसी दूसरी स्त्री का प्रबन्ध किया जाय।

माता का दूध

हाल में पैदा हुए बच्चे को उसकी माता के दूध के सिवा, कोई दूसरा दूध उसका भोजन उतना अच्छा नहीं हो सकता, जितना कि उसकी माता का। यह बात प्रत्येक स्त्री और पुरुष को समझ लेना चाहिए। इसके महत्व को समझने की ज़रूरत नहीं होती। प्रत्येक माता इस बात को जानती है और भली भाँति जानती है। यदि माँ बच्चे को दूध नहीं पिला पाती तो वह अपने जीवन का सब से बड़ा दुर्भाग्य समझती है। यह प्रवृत्ति केवल मनुष्य की ही नहीं है।

जंगली पशुओं और पालतू पशुओं के सम्बन्ध में जिनका

ज्ञान है, वे जानते हैं कि कोई भी जानवर चाहें वह पालतू हो, अथवा ग़ैर पालतू, अपने बच्चे को ही दूध पिलाना चाहता है। गाय-भैंस, बकरी तथा अन्य दूसरी कोई मादा इस प्रवृत्ति के ख़िलाफ़ कभी नहीं चलना चाहती। मनुष्य अपनी बुद्धिमानी से उनका दूध निकाल ले, यह दूसरी बात है।

बच्चा पैदा होने के कुछ ही दिन बाद जब मर जाता है तो उसकी माँ को कितना कष्ट होता है, इसको एक माता ही जान सकती है। एक सब से बड़ा कष्ट बच्चे के न रहने पर यह होता है कि उसके स्तनों में भरा हुआ दूध जब निकल नहीं पाता तो स्तनों में पीड़ा पैदा करता है, उस समय अपने बच्चे का स्मरण करके रोने और आँसू बहाने के सिवा उस माता के सामने और कोई रास्ता नहीं होता। इन बातों को सभी मातायें समझती हैं।

इसलिए किसी स्त्री को यह बताने की ज़रूरत नहीं पड़ती कि उसको स्वयं अपना दूध अपने बच्चे को पिलाना चाहिए। शिक्षित और अशिक्षित, जंगली और सभ्य—सभी प्रकार की स्त्रियाँ स्वभावतः इस बात का ज्ञान रखती हैं और उनके मन में भगवान की पैदा की हुई इस प्रकार की मनोवृत्ति अपने आप काम करती है। इसलिए अब यह सवाल ही पदा नहीं होता कि छोटे शिशु को दूध किसका पिलाया जाय, उसकी माता का अथवा दूसरी किसी स्त्री का।

यहाँ पर यह भी समझ लेने की जरूरत है कि कुछ हालतों में यह जारूरी भी होता है कि बच्चे को अपनी माता का दूध न पिलाया जाय। लेकिन यह बात कुछ ख़ास हालतों में ही पैदा होती है। उनका समझ लेना ज़रूरी हैं। और उन परिस्थितियों के अनुसार उसका इन्तज़ाम करना चाहिए, जैसे :

१—बुखार या किसी दूसरी बीमारी में, बीमार हो जाने पर उसके बच्चे को उस समय तक उसका दूध न पिलाना चाहिए, जब तक वह सेहत होकर स्वस्थ न हो जाय।

२—बच्चा पैदा होने के बाद भी जब यह मालूम हो जाय कि माता बहुत पहिले से किसी जीर्ण रोग में बीमार है, और वह इस क़ाबिल नहीं है कि उसके बच्चे को उसका दूध पिलाया जाय। ऐसी हालत में किसी स्वस्थ स्त्री का इन्तज़ाम करना चाहिए जो दूध वाली हो और बच्चे को दूध पिला सके।

३—सन्तान पैदा करने के बाद अगर यह मालूम हो कि माता में किसी कारण विशेष से शारीरिक निर्बलता अधिक है तो उस दशा में भी बच्चे को दूध पिलाने के लिए दूसरा प्रबन्ध करना चाहिए। इसलिए कि एक तो उसके स्तनों में दूध ही न होगा, जिसे बच्चा पी सके और जो कुछ होगा भी, उसमें जीवन शक्ति इस योग्य न होगी, जो बच्चे को तन्दुरुस्त बना सके।

दूध पिलाना

मातायें अपने बच्चों को दूध पिलाने में अपना सुख सौभाग्य समझती हैं और बड़े प्रेम से उसको बार बार दूध पिलाती हैं। लेकिन दूध पिलाने के सम्बन्ध में वे भूलें भी कम नहीं करतीं। इसका कारण उनकी अज्ञानता ही है। यदि वे इसके महत्व को समझें तो ऐसी भूलें न करें।

बच्चे को दूध पिलाने के समय जिन जिन बातों का ध्यान रखना चाहिए और वे बातें क्यों आवश्यक हैं, इसका ज्ञान प्रत्येक माता को होना चाहिए। प्रत्येक स्त्री की यही इच्छा होती है कि उसका बच्चा नीरोग और स्वस्थ रहे। इसलिए हानिकारक बातों को जान लेने के बाद उन्हें छोड़ देना आवश्यक है। जो

प्राण पियारे , लाल हमारे ।
जुग जुग जियो , राम दुलारे ॥

बातें दूध पिलाने के समय ध्यान में रखनी चाहिए, उन्हें मैं लिखूँगी, जिनसे प्रत्येक माता को लाभ उठाना चाहिए।

सब से पहिले माता को अपने स्तनों की सफ़ाई पर ध्यान रखना चाहिए। बच्चे को दूध पिलाने के पहिले यह देख लेना चाहिए कि स्तनों पर मैल और पसीना तो नहीं है। यदि ऐसा हो तो साफ कपडे से पोंछ कर, तब बच्चे के मुँह में देना ठीक होता है। ऐसा करने से बच्चे के मुँह में गन्दगी नहीं जाती।

बहुत सी मातायें अपने बच्चों को चाहे जिस दशा मे बैठी-खडी और लेटी हों, दूध पिलाने लगती हैं। यह बहुत बुरी आदत है। बच्चे को जब दूध पिलाना हो तो एक जगह बैठ कर, उसे आराम से दूध पिलाना चाहिए। दूध पिलाते समय माता का चित्त बहुत शान्त और प्रसन्न होना चाहिए।

क्रोध की दशा में मन के बिगडे होने पर तथा किसी से लडाई लडते समय बच्चे को दूध पिलाना ठीक नहीं होता। दूध पिलाते समय कोई दूसरा काम भी न करना चाहिए। इस से बच्चे को दूध पीने में बडी बाधा पडती है। शिशु को दूध पिलाते समय इस बात का ध्यान रहे कि वह ठीक ठीक पी रहा है अथवा मुँह में लेकर सो गया है।

सदा बैठ कर बच्चे को दूध पिलाना ठीक होता है। लेट कर या अपनी निद्रा की अवस्था में दूध न पिलाना चाहिए। कितनी ही मातायें अपने बच्चे के मुँह में स्तन दे देती हैं और आप सो जाती हैं यह तरीक़ा बहुत गलत है। इस प्रकार दूध पिलाने में बडी सावधानी से काम लेना चाहिए और नियमानुसार शिशु को दूध पिला कर उसको तथा अपने आप को लाभ पहँचाना च [illegible]। [illegible] के [illegible] करना ठीक नहीं।

दूध पिलाने का क्रम

छोटे बच्चों को दूध पिलाने में मातायें आम तौर पर भूलें करती हैं। होता यह है कि बिना जरूरत के और बिना भूख के दूध पिलाने से बच्चों को फ़ायदा नहीं, उलटा नुकसान होता है। मैंने हमेशा देखा है कि स्त्रियाँ बच्चों के रोने पर उनको चुप करने के लिए, दूध पिलाने लगती हैं।

इस प्रकार क तरीक़े, दूध पिलाने के सम्बन्ध में बिलकुल ग़लत हैं। इसके अर्थ यह हैं कि उनको नहीं मालूम बच्चा कब भूखा होता है और कब उसको दूध पिलाना चाहिए। जब वे रोते हैं तो मातायें समझ लेती हैं कि भूख के कारण ही वह रो रहा है। लेकिन ऐसा नहीं होता।

बच्चों में रोने का स्वभाव होता है। इसलिए उन्हें रोता देख कर, उन्हें दूध कभी न पिलाना चाहिए। मुनासिब तो यह है जैसा कि होशियार और शिक्षित मातायें करती हैं और वह यह कि दूध पिलाने का वे एक क्रम बना लती हैं अर्थात एक समय निश्चित कर लेती हैं और निश्चित समय के बाद ही बच्चों को दूध पिलाया जाता है।

बच्चे अपनी माता का भी दूध पीते हैं और उसके अभाव में उपरी दूध की व्यवस्था की जाती है। उसका विवरण आगे दिया जायगा। प्रत्येक अवस्था में दूध पिलाने का समय निश्चित होना चाहिए। बडी अवस्था म भी लोगों के खाने-पीने का एक निश्चित समय होता है। वह समय ऐसे हिसाब से होता है, जिससे एक बार का खाया हुआ भोजन हज़म हो जाता है और उसके बाद दूसरी बार भोजन करने की जरूरत पड़ती है। भूख लगने पर और जरूरत होने पर ही भोजन करना अच्छा होता है। भोजन का यह साधारण नियम है, जो सभी

के साथ लागू होता है। इसी अवस्था में भोजन से लाभ होता है।

बच्चों के सम्बन्ध में उनके दूध पिलाने का समय निश्चित न होना, एक भयानक भूल है। उस भूल से बच्चे आम तौर पर बीमार हुआ करते हैं। बिना जरूरत के भोजन करना बीमारी का कारण होता है। छोटे बच्चों से लेकर बूढ़ों तक—सब के लिए एक ही बात है। इसलिए प्रत्येक सन्तानवती माता को इस बात पर ध्यान देना चाहिए।

बच्चों का रोना उनकी भूख को जाहिर नहीं करता और न माताओं को उनका रोना देख कर, बच्चों को भूखा ही समझना चाहिए। इस लिए यह जरूरी होता है कि निश्चित समय पर ही उनको खाना खिलाया जाय। बच्चा चाहे माँ का दूध पीता हो अथवा उसको ऊपरी दिया जाता हो। ऐसा न करने से और बिना जरूरत के दूध पिलाने से बच्चों के शरीर में अनेक प्रकार के रोग और कष्ट पैदा होते हैं। फलस्वरूप बच्चे तो बीमार होते ही हैं, घर के सभी लोगों को उनकी बीमारी में तकलीफ उठानी पड़ती है।

बच्चों को दूध पिलाने के सम्बन्ध में मातायें तो भूल करती ही हैं, लेकिन इस प्रकार की भूलें घर के आदमी और दूसरी स्त्रियों के द्वारा भी बहुत होती हैं। मैंने देखा है कि बच्चे को रोता देख कर, घर के दूसरे लोग उसकी माता को डाँटने लगते हैं और उसे दूध पिलाने के लिए मजबूर किया जाता है। कारण यह है कि लोगों की समझ में उसका रोना, उसकी भूख का लक्षण समझा जाता है। असल में ऐसा न होना चाहिए।

देखना यह चाहिए कि, दूध पिलाये हुए कितनी देर हो चुकी है। अगर समय काफी नहीं हुआ तो जल्दी जल्दी दूध

न पिलाना चाहिये। एक बात और भी समझने की है। अगर दूध पिलाने में कभी कुछ देरी भी हो जाय तो बच्चे को कभी कुछ नुक़सान नहीं पहुँचता। थोड़ी-सी देर अबेर हो जाने के बाद, कभी कभी दूध पिलाने से फायदा यह होता है कि बच्चे को खुल कर भूख लग आती है और उसके बाद जब वह दूध पीता है तो उसका हाजमा बहुत ठीक होता है।

मेरे कहने का यह मतलब नहीं है कि हमेशा देर में दूध पिलाया जाय। लेकिन अगर कभी ऐसा हो भी जाय तो उससे ज़रा भी घबराने की ज़रूरत नहीं होती। यह बात माताओं को और घर के सभी आदमियों को भली भाँति समझ लेना चाहिए, और उस पर विश्वास करना चाहिए। एक बात और भी है, दूध पिलाने के समय बच्चे को ठीक अवस्था में रखना ज़रूरी होता है और यह भी ज़रूरी है कि अगर वह सो गया है तो उसे जगा कर दूध न पिलाना चाहिए। बच्चों का भली प्रकार सोना और गहरी नींद सोना, उनके स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है।

गाय या बकरी का दूध

ऊपर में इस बात को बता चुकी हूँ कि बच्चों के लिए उनकी माता का दूध अमृत के समान उपयोगी होता है। लेकिन आज कल अनेक निर्बलताओं के कारण माता के इतना दूध नहीं होता, जिससे दूध पीने की अवस्था तक बच्चे का काम उसकी माता से चल सके। इसलिए माता पिता को मजबूर होकर, ऊपरी दूध का इन्तज़ाम करना पड़ता है।

यदि मातायें स्वस्थ हों तो प्रकृति के नियमानुसार उनका दूध उनके बच्चों के लिए उस समय तक काफी होता है, जब तक बच्चे दूसरा भोजन नहीं करने लगते। लेकिन स्वस्थ और

तन्दुरुस्त मातायें तो बहुत कम देखने में आती हैं। यहाँ तक कि महीना और पंन्द्रह दिनों के शिशु के लिए भी माता का दूध काफी नहीं होता और ऊपरी दूध देकर बच्चे का काम चलाना पड़ता है। यह बहुत दुख की बात है। यदि मातायें स्वस्थ और तन्दुरुस्त नहीं हैं तो उनसे उत्पन्न होने वाली सन्तान कभी भी स्वस्थ और तन्दुरुस्त नहीं हो सकती।

माता के दूध के अभाव में गाय या बकरी का दूध बच्चों को पिलाना चाहिए। भैंस का दूध कभी किसी हालत में न देना चाहिए। छोटा बच्चा भैंस का दूध हज़म नहीं कर सकता। इससे उसके पेट में विकार पैदा हो जाते हैं और कभी-कभी उसका भयानक नतीजा देखने में आता है। इसलिए ऊपरी दूध देने की ज़रूरत पड़ने पर गाय अथवा बकरी का ही दूध देना चाहिए। लेकिन ख़ालिस नहीं। बच्चों को हज़म होने के लिए उसमें पानी मिलाया जाता है। पानी मिलाने का तरीक़ा साफ़-साफ़ लिखा जाता है।

दूध में पानी मिलाना

मैंने ऊपर लिखा है कि बच्चों को भैंस का दूध न देना चाहिए। छोटे बच्चे उसे हज़म नहीं कर सकते। लेकिन ख़ालिस दूध गाय या बकरी का भी न पिलाना चाहिए। बच्चों को उनकी अवस्था के हिसाब से, उनके पीने वाले दूध में पानी मिला कर पिलाना चाहिए। बिना पानी का दूध हज़म करना बच्चों के लिए कठिन होता है और पेट में विकार उत्पन्न हो जाने से बच्चे रोगी हो जाते हैं।

अब प्रश्न यह है कि दूध में पानी कितना मिलाना चाहिए? इसके सम्बन्ध में यहाँ पर मैं लिखूँगी। बच्चों के दूध में पानी मिलानेके सम्बन्ध में इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि बच्चों

के लिए आधा आधा दूध मिला हुआ पानी ठीक होता है। इस प्रकार का दूध जल्दी पचता है और बच्चे को कब्ज नहीं होने पाता। कुछ और दिन बीत जाने पर जब बच्चा हाथ पैर, चलाने लगे, तब उसके दूध में पानी की मात्रा कम कर देना चाहिए। एक भाग पानी और तीन भाग दूध मिलाकर पिलाना ठीक है। इसके सिवा बच्चों के दूध को औटाना न चाहिए। केवल उबाल कर ही देना चाहिए। यदि दूध औटा कर दिया जायगा तो पानी मिलाने से कोई लाभ नहीं होगा, बल्कि वह दूध गरिष्ट हो जायगा।

छोटी अवस्था में बच्चे प्यारे लगते हैं। कारण यह है कि वे पैदायशी स्वस्थ और नीरोग होते हैं। प्रकृति के नियमों के अनुसार यह गुण उनको जन्म से ही मिलता है। इसके बावजूद भी जो छोटे बच्चे निर्बल और रोगी दिखायी देते हैं, उसका कारण, उनके माता-पिता और विशेषकर मातायें होती हैं।

स्वस्थ माता-पिता के बच्चों को तन्दुरुस्त होना चाहिए और निर्बल तथा रोगी माता पिता के बच्चों को निर्बल और रोगी होना चाहिए। प्रकृति का यह नियम है। इसलिए स्वस्थ सन्तान के लिए माता पिता का स्वस्थ होना जरूरी होता है। अन्यथा बच्चों के रोगी और निर्बल होने में किसी प्रकार का आश्चर्य न होना चाहिए।

इस दशा में जो लोग अपनी सन्तान को स्वस्थ और तन्दुरुस्त देखना चाहते हैं, उन्हें चाहिए कि वे स्वयं अपने स्वास्थ्य का ख्याल करें और जब तक वे स्वयं स्वस्थ न हों, उस समय तक सन्तान पैदा करने की इच्छा न करें। छोटे बच्चों के स्वास्थ्य का पहिला रहस्य यह है। यह रहस्य माता-पिता से शरीर और जीवन पर निर्भर है। इसलिए प्रत्येक माता-पिता को इस रहस्य को समझना चाहिए।

छोटे बच्चों के स्वास्थ्य का दूसरा कारण उनका भोजन है। ऊपर यह लिखा जा चुका है कि शिशु का भोजन उसकी माता

का दूध होता है और माँ का दूध न मिलने पर ऊपरी गाय या बकरी का दूध हो सकता है। इस प्रकार दूध पिलाने की व्यवस्था पर भी बच्चों का स्वास्थ्य निर्भर है। माता पिता को और विशेषकर माताओं को यह बात कभी न भूलना चाहिए कि हमारा जो भोजन हमको जिन्दा रखता है, वही भोजन हमारी मृत्यु का कारण भी हो सकता है। बच्चों के सम्बन्ध में भी यही बात है। मैं जिम्मेदारी के साथ कहने का साहस करती हूँ कि अगर बच्चों को क़ायदे से दूध पिलाया जाय और उस विषय में न तो ज्यादती की जाय, न किसी किस्म की भूल हो तो बच्चे न तो बीमार हो सकते हैं और न असामयिक मृत्यु से मर सकते हैं।

वे बीमार क्यों पड़ते हैं ?

बच्चे बीमार क्यों होते हैं, यह एक साधारण प्रश्न सामने आता है। मैं समझती हूँ कि स्त्रियाँ आम तौर पर इसको समझने में ग़लती करती हैं। वे जानती हैं कि बीमारी का कोई दूसरा कारण होता है। वे यह भी समझती हैं कि बीमार होना अथवा तन्दुरुस्त रहना भाग्य पर निर्भर होता है। इसीलिए बच्चों की बार बार की बीमारी में उसका कारण समझने की कोशिश वे कभी नहीं करतीं। वे सहज ही कहने लगती हैं, सब हमारे भाग्य का दोष है। वे समझती हैं कि जो कुछ होता है, भाग्य से ही होता है। परन्तु भाग्य क्या होता है, इस बात को भी वे नहीं जानतीं।

इस प्रकार की अनजान स्त्रियों को समझना चाहिए कि भाग्य का बनना और बिगड़ना हमारे ऊपर निर्भर है। हमारी ग़लतियों से दुर्भाग्य बनता है और हमारी सही बातों से भाग्य का निर्माण होता है। इसलिए स्त्रियाँ भाग्य और दुर्भाग्य की बात

को न कह कर; यदि वे सीधे-सीधे कहने लगें कि हमारी गलतियों से यह नतीजा हुआ है तो वे सही-सही बातों को समझ सकती हैं और जिन्दगी की बहुत-सी मुसीबतों से अपने को बचा सकती हैं।

बच्चों की बीमारी का कारण बहुत कुछ दूध पिलाने की भूलें हैं। जिनको मातायें नहीं समझतीं। अगर वे यह समझतीं तो अपने बच्चों को बीमार बनाने का काम वे स्वय न करतीं। यहाँ पर मैं सक्षेप में किन्तु साफ-साफ बताना चाहती हूँ कि बच्चे किस प्रकार बीमार हुआ करते हैं?

पहिली बात तो यह है कि बच्चों को बिना भूख अक्सर दूध मातायें पिलाया करती हैं, जैसा कि ऊपर मैंने बताया है, उसे फिर भी समझ लेने की जरूरत है। इस प्रकार की शिकायत हमेशा वे चिकित्सक या वैद्य किया करते हैं जो बच्चों की दवा करते हैं। उनका कहना है कि हम स्त्रियों को हमेशा मना किया करते हैं लेकिन उनके ऊपर बहुत कम प्रभाव पडता है। असल में वे समझती हैं कि वैद्य लोग तो ऐसा कहा ही करते हैं।

दूसरा एक कारण और भी है, प्रत्येक स्त्री यह चाहती है कि उसका बच्चा खूब स्वस्थ और मोटा ताजा हो। अपनी इस अभिलाषा को पूरा करने के लिए वह बच्चो को खूब दूध पिलाना चाहती है। मैंने तो अनेक मौक़ों पर देखा है कि बच्चा रोता जाता है और मातायें किसी छोटे चम्मच से दूध पिलाये जाती हैं। उस समय बच्चे की दशा बडी करुणाजनक हो जाती है। यहाँ तक कि मैंने देखा है कि माता ने इतना दूध पिलाया कि दूध पेट से लौट लौट कर बाहर गिरने लगा। जरा सोचने की बात है कि यह दशा कितनी नाजुक और भयानक हो सकती है।

किसी भी आदमी को इतना भोजन कराया जाय अथवा करने के लिए उसे मजबूर किया जाय कि जब तक भोजन की चीजें उसके मुँह से लौट लौट कर गिरने न लगें तब तक उसका खाना बन्द न कराया जाय, तो यह दशा कितनी विपत्पूर्ण हो सकती है ! जब सयाने आदमियों का यह हाल हो सकता है तो फिर छोटे बच्चों की बात क्या कही जाय !

इस प्रकार की बातों में बच्चे बीमार पड़ते हैं। सब से पहिले उनके पेट में अपच होती है। पेट में दर्द पैदा होता है। दस्त आते हैं। पाचन क्रिया अपना काम बन्द कर देती है। पेट के अधिक खराब होने से बुखार आने लगता है और भी अनेक व्याधियाँ पैदा हो जाती हैं। इतना ही नहीं, एक रोग जब पैदा हो जाता है तो उसके कारण न जाने कितने रोग और पैदा हो जाते हैं। आश्चर्य यह है कि इन बीमारियों की हालत में भी माता इस बात की कोशिश करती हैं कि बच्चे का दूध पिलाना बन्द न किया जाय।

बे-ज़बान बच्चे

जो छोटे बच्चे बोल नहीं सकते अथवा किसी बात को अपने मुँह से कह नहीं सकते, वे अपने किसी भी कष्ट में सिवा रोने के और क्या कर सकते हैं। ये बे ज़बान बच्चे होते हैं। ऐसे बच्चों को जब भूख लगती है, तब रोते हैं। अपनी आवश्यकता को वो चिल्लाकर प्रकट करते हैं। प्रत्येक बात को ज़ाहिर करने के लिए बच्चों के पास रोने के अलावा और कोई रास्ता नहीं होता।

ऐसी दशा में मासूम और बेज़बान बच्चों के रोने पर सब यह समझ लेना कि वह भूखा है तो माता दूध पिलाने लगती है। कभी-कभी जब कि वह अपनी किसी तकलीफ़ पेट या अन्य

किसी पीड़ा के कारण रोता है, और माता को इस बात का पता भी है, उस हालत मे भी वह उसके मुँह मे दूध इस लिए दे देती है कि वह चुप हो जाय। लेकिन ऐसा करने से बच्चे का कष्ट बढ जाता है। वह दूध नहीं पीना चाहता। बार-बार मुँह स्तन मे हटा लेता है। वह जाहिर करता है कि उसे कष्ट अधिक है।

बच्चे को उसके कष्ट की दशा में दूध पिलाने का प्रयत्न करना ठीक नहीं होता। उसके लिए माता को उपाय करना चाहिए। बे-जबान बच्चे जब कष्ट में होते हैं, तो यह स्वाभाविक होता है कि वे दूध पीना छोड देते हैं और रोते हैं। बीमारी की अवस्था में जबरदस्ती दूध पिलाने से उसे या तो उल्टी हो जाती है, या पेट में दर्द होकर उसकी तकलीफ भयानक हो जाती है। इसलिए माता को चाहिए कि वह बच्चे को भूख लगने पर ही दूध पिलावे।

बच्चों के रोगों में माता और पिता

प्रत्येक परिवार में प्रायः बच्चे बीमार हुआ करते हैं। बीमारियों के होने के कारण मनुष्य की भूलें होती हैं। जिन परिवारों के लोग शिक्षित होते हैं, उनमें बीमारियो से बचने की अधिक कोशिश की जाती है। अशिक्षित परिवारो और देहातों में बच्चो की बीमारियों के सम्बन्ध में अनेक प्रकार की भूलें होती हैं।

प्रायः बच्चो के बीमार पडने पर माता और पिता उसके कारण को नहीं जानते। उसके बीमार पड़ने पर बिना सोचे-विचारे घबड़ाने लगते हैं और उट-पटांग के उपाय करने लगते हैं। आम तौर पर जब तक बच्चे बोल नहीं सकते, उस समय तक उनके रोगी होने पर एक ही बात पर वे विश्वास करते हैं।

वे समझते हैं कि हमारे बच्चे को नजर लग गयी है। इसीलिए वह दूध नहीं पीता, केवल रोता है।

इस भ्रम को मजबूत और पक्का बनाने में पड़ौस की स्त्रियाँ, घर में आने जाने वाली स्त्रियाँ, घर की बूढ़ी स्त्रियाँ तथा मूर्ख आदमी उनकी सहायता करते हैं। ऐसी दशा में माता पिता असली रोग का इलाज करने के बजाय नजर का इलाज कराने का प्रयत्न करते हैं।

नजर को दूर कराने के लिए झाड़ने-फूँकने वालों की तलाश की जाती है, जहाँ जिसका पता चला, बच्चे को लेजाकर फूँक डलवाई। फूँक डालने वाले ने भी यह विश्वास दिला दिया कि इस बच्चे को बहुत बुरी नजर लगी है। इस पर अविश्वास करने की कोई बात ही नहीं रह जाती है। माता-पिता फूँक डालने वाले को भगवान समझ कर, उसकी खुशामद करने लगते हैं। वह तसल्ली देता है कि बच्चा दूध पियगा, नजर दूर हो जायगी। आदि आदि बातें कह कर माता पिता को विश्वास दिला देता है।

इसके बाद यदि उसकी फूँक से कुछ फायदा उस दिन न मालूम हुआ तो किसी दूसरे ने, कहीं और फूँक डलवाने की बात बतायी या किसी और आदमी का नाम बताया। अब पिता उसको खोज कर घर ले आया। उससे फूँक डलवाई। इस प्रकार फूँक डलवाने में ही कई कई दिन बीत जाते हैं। बच्चे की तकलीफ बढ़ जाती है।

ये सब ग़लत विश्वास हैं। नजर और भूत प्रेत की बातें सोचना मूर्खता है। बीमार हो जाने पर बच्चे को किसी चिकित्सक के पास ले जाकर या उसे बुलाकर दिखाना चाहिए। और उसकी औषधि कराना चाहिए।

माता पर बच्चों की जिम्मेदारी

छोटे बच्चो की देख रेख, उनके पालन पोषण के लिए, उनकी मातायें जिम्मेदार होती हैं। वे जिम्मेदार होती हैं ईश्वर के घर से। अगर वे ऐसा न करे तो वे ईश्वर के निकट अपराधिनी होती हैं, यह बिलकुल सत्य है और जिसे प्रत्येक स्त्री जानती है।

बच्चों की जिम्मेदारी का बन्धन माताओं के ऊपर जबर दस्ती का नहीं है। उसके लिये कुछ कहना सुनना नहीं पडता। वे अपने आप सब कुछ करती हैं। स्त्री के जीवन में सन्तान के प्रति स्वभावत कुछ ऐसा स्नेह होता है जिसके फलस्वरूप, स्त्रियाँ स्वय अपनी सन्तान की रक्षा का भार अपने ऊपर लिए होती हैं। यह भार उनके ऊपर उस समय तक विशेष रूप से होता है, जब तक बच्चे सयाने नहीं हो जाते और वे स्वय अपनी रक्षा नहीं कर सकते।

इस जिम्मेदारी के सम्बन्ध में मातायें कहाँ तक अपने कर्तव्य का पालन करती हैं, यह एक प्रश्न है, जिस पर विचार करना जरूरी मालूम होता है। यह बात सही है कि बच्चों का स्वास्थ्य, चरित्र, स्वभाव और भविष्य—सब का सब उनकी माताओं पर निर्भर होता है। वे मातायें सन्तान के जीवन में इन सभी बातों की रचना कर सकती हैं तो उसका लाभ उनकी सन्तान को मिलता है। और अगर वे ऐसा नहीं कर सकतीं तो उनकी सन्तान [illegible] विरुद्ध तैयार होना अथवा बन

जाना, स्वाभाविक है। सन्तान के जीवन में इन सभी बातों निर्माण का कार्य, उनकी रक्षा का कार्य कहलाता है। यह क माताओं की देख-रेख में होता है। इतना ही नहीं, माता अपनी बुद्धि से उन सभी गुणों और आचरणों की रचन सन्तान के जीवन से करती हैं।

अब प्रश्न यह है कि माताओं को क्या इन बातों का ज्ञा होता है? इस प्रश्न को हल करने के लिए सभी श्रेणी क स्त्रियों के चरित्रों पर नजर डालने की जरूरत है। मैं ६ समझती हूँ कि लड़कियों का जीवन जिस प्रकार चलता है उसमें उनको यह भी समझने का मौक़ा नहीं मिलता कि मनुष्य का जीवन क्या होता है और किस प्रकार के गुणों औ स्वभावों से वह सुखी बनता है।

साधारण श्रेणी की स्त्रियों की जिन्दगी बड़ी नाज़ुक होती है। लड़कियाँ छोटी उम्र में ब्याह दी जाती हैं। वे ससुराल चली आती हैं और थोड़े ही दिनों में वे सन्तानवती बन जाती हैं। लेकिन सन्तान पैदा करने के लिए उनको किसी प्रकार की जानकारी नहीं मिलती। वे क्या जानें कि माता होने के बाद उनको अपने बच्चों के प्रति क्या करना पड़ता है और उन्हें क्या करना चाहिए। यह सही है कि अपनी सन्तान के प्रति उनके दिल में बहुत स्नेह होता है। लेकिन केवल स्नेह से ही तो काम नहीं चलता। यह स्नेह कभी-कभी बच्चों के लिए हानि-कारक भी साबित होता है। और साबित होता है उस हालत में जब मातायें बिना समझे-बूझे उनका पक्ष लेती हैं और उसके कारण, उनके बच्चे बनने के स्थान पर बिगड़ने लगते हैं।

यह कौन नहीं जानता कि मातायें अपने बच्चों का ख़याल जरूरत से अधिक करती हैं। दूसरे बच्चों के साथ जब वे

खेलते हैं तो खेल कूद में वे लडते भी हैं, उन मौक़ों पर अशिक्षित और अनुभवहीन माताओं को इस बात का ज्ञान नहीं होता कि अपने बच्चो को उन्हे क्या सिखाना चाहिए।

माताओं की इस प्रकार की भूलों के कारण, उनकी सन्तान अनुचित आदतें पाती हैं। इसलिए कि बच्चे चाहे जो कुछ करें, बच्चों को तो किसी बात का ज्ञान नहीं होता। ऐसी हालत में जब मातायें, उचित और अनुचित समझे बिना, अपनी सन्तान का पक्ष लेती हैं तो सन्तान में अनेक प्रकार के अवगुण पैदा हो जाते हैं। छोटी अवस्था में जो स्वभाव पड जाता है, वह स्वभाव बडे होने पर बना रहता है। पडी हुई आदतों का बदलना बहुत मुश्किल होता है।

मैंने तो एक नहीं सैकडों मौक़ों पर माताओं को बचों का अनुचित पक्ष लेते हुए देखा है। यहाँ तक कि पिता जब कभी अपने बचों को डाँटता है और बुरी आदतों से दूर करने की कोशिश करता है तो माता को बुरा लगता है और वह बच्चे का पक्ष लेकर अपने पति से भी लडती है। इसका परिणाम यह होता है कि बचों को अच्छी बातों और बुरी बातो के समझने का मौक़ा ही नहीं मिलता। इतना ही नहीं, मेरा तो यह भी ख्याल है कि छोटे लडकों पर गलत बातों का ही प्रभाव पड़ता है और जो कोई उनका पक्ष लेता है, वही उनको अपना शुभचिन्तक मालूम होता है।

माताओं की अज्ञानता से सन्तान बिगडती है, यह बडे दुख की बात है। यद्यपि माता का यह उद्देश्य नहीं होता। लेकिन जब उसे इस बात का ज्ञान नहीं होता तो फिर उसका क़सूर ही क्या होता है। केवल इतना ही हो सकता है कि स्त्रियों को प्रत्येक अवस्था में इन बातों के समझने का अवसर

मिलना चाहिए। उसी अवस्था में वे अपना और अप
सन्तान का सुधार कर सकती हैं।

माताओं की असावधानी और लापरवाही से मैंने परिवा
के परिवार बिगड़ते हुए देखे हैं। लड़कों और लड़कियों के जीव
बरबाद होते हैं। छोटी उम्र में जिन बातों का ज्ञान नहीं होत
बड़े होने पर, वे उन बातों को समझते हैं और न जाने कितन
लड़कियों तथा लड़कों को अपनी माताओं को कोसते हुए मैं
देखा और सुना है। माताओं की अज्ञानता बड़ी भयान
होती है।

युवती मातायें

छोटी अवस्था में विवाह कर देना एक बहुत बड़ा दोष है
इसकी जिम्मेदारी सबसे पहिले हमारे समाज पर और उसन
बाद लड़की या लड़के के माता पिता पर होती है। विवा
हो जाने के बाद सन्तान का होना स्वाभाविक बात है। लेकिन
जिन स्त्रियों को छोटी अवस्था में माता बन जाना पड़ता है, वह
उनके लिए बहुत अच्छा नहीं होता।

छोटी अवस्था में माता बन जाने से न केवल युवती स्त्री
को ही हानि होती है, बल्कि बच्चे के लिए भी विशेष लाभ की
बात नहीं होती। जिन लड़कियों के विवाह चौदह पन्द्रह वर्ष
की अवस्था में हुए और विवाह के साल डेढ़ साल बाद वे
मातायें बन गई तो उनके सामने अनेक प्रकार की दिक्कतें
आ जाती हैं।

इसके सिवा सोलह-सत्रह साल की युवती अथवा बीस
बाईस साल का युवक माता और पिता बन कर बच्चे के पालन
पोषण की बातें क्या जान सकते हैं। ऐसी दशा में उनके बच्चा
हो जाने पर, वे उसकी उचित रूप से देख रेख नहीं कर पाते।

जो लड़कियाँ अथवा युवतियाँ अपनी छोटी अवस्था में मातायें बन जाती हैं, उनका स्वास्थ्य बहुत अच्छा नहीं रहता। विवाह के चार पाँच साल बीतने के बाद ही बच्चे की उत्पत्ति अच्छी होती है। इन दिनों युवती लड़की और युवक लड़के को गृहस्थ जीवन की अनेक बातों का ज्ञान हो जाता है। घर के अन्य लोगों के साथ रह कर अनेक प्रकार की बातो को अनुभव करने तथा उनको समझने का मौक़ा मिलता है। बुद्धि का विकास होता है। ज़िम्मेदारियों को समझने का ज्ञान होता है। इसके बाद बच्चे का होना, उनके तथा बच्चे के हक़ में अधिक अच्छा होता है।

जिन घरों और परिवारों में बूढ़ी स्त्रियाँ, अनुभवी और होशियार स्त्रियाँ होती है, उन घरों में उनकी युवती बहू, बेटी को सन्तान होने पर सहायता मिल जाती है, एक युवती स्त्री जो अभी कल ब्याह कर आयी है और उसे जल्दी ही बच्चा हो गया, वह क्या जाने कि बच्चे को किस प्रकार पाला पोसा जाता है। ऐसी अवस्था में बहुत बड़ी दिक़्क़त सामने आ जाती है। जो युवती और युवक घर में अकेले होते हैं, देश-परदेश में होते हैं, उनके घर में कोई अनुभवी स्त्री नहीं है, उनको सन्तान होने पर परेशानियों का सामना तो करना ही पड़ता है, इसके सिवा बच्चे की रक्षा किस प्रकार की जाती है, वे नहीं कर पाते।

माता बनने के पहिले युवतियों को कुछ आवश्यक ज्ञान होना चाहिए। इसके लिए इस बात की कोशिश करनी चाहिए कि विवाह के कुछ वर्षों बाद ही सन्तान हो। ऐसा होने से युवती स्त्रियों का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा और अपने बच्चों का ठीक तौर से पालन-पोषण कर सकेंगी।

माता होने की अधिकारी स्त्रियाँ

प्रत्येक स्त्री माता होने की इच्छा रखती है। शिक्षित-अशिक्षित, मूर्ख-बुद्धिमती, ग़रीब और अमीर—सब प्रकार की स्त्रियाँ माता होना अपना सौभाग्य समझती हैं, जो स्त्रियाँ नि सन्तान होती हैं उन्हें अच्छा नहीं समझा जाता। लेकिन यह कोई अपराध की बात नहीं है।

जो चीज़ स्त्रियों को इतनी प्रिय होती है, जिसके द्वारा उनका सौभाग्य बनता है, उसको सब प्रकार से अच्छा बनाना भी स्त्रियों का कर्तव्य होता है। माता होने के पहिले माता के गुणों का होना, प्रत्येक स्त्री में आवश्यक है। यदि किसी स्त्री में माता के गुणों का अभाव है तो वह माता बनने के योग्य नहीं है। किसी भी वस्तु को प्राप्त करने के बाद उसकी रक्षा करना जरूरी होता है।

प्रत्येक माता का यह कर्त्तव्य होता है कि वह अपनी सन्तान को योग्य, तन्दुरुस्त, होनहार, शिक्षित और गुणवान बनावे। यदि ये गुण माता में नहीं हैं तो वह स्त्री माता होने की अधिकारिणी नहीं है। केवल बच्चा पैदा कर देना ही स्त्री का काम नहीं है बल्कि उसको सुयोग्य बनाने की ज़िम्मेदारी माता के ऊपर होती है।

यह ठीक है कि स्त्रियों को स्वय इन बातों का ज्ञान नहीं होता और न इस प्रकार की शिक्षा दी जाने का कोई प्रबन्ध होता है, इसलिए वे अपनी जिम्मेदारियों को नहीं समझतीं। शिक्षा के अभाव में हमारा स्त्री समाज अपने कर्त्तव्यों को नहीं जानता। और जो शिक्षा दी जाती है उसमें इन बातों की जानकारी प्राप्त कराने की कोई व्यवस्था नहीं है।

फिर भी साधारण तौर पर जो पुस्तकें इस विषय पर लिखी

।तो हैं, उन्हें पढना-समझना और उनसे लाभ उठाना प्रत्येक स्त्री का काम है। सन्तान का बनना और बिगड़ना बहुत-कुछ उसकी माता पर निर्भर होता है। जो मातायें अशिक्षित, मूर्ख और अपढ़ होती हैं, वे अपनी सन्तान की योग्यता-अयोग्यता, गुणों-अवगुणों पर ध्यान नहीं देतीं किन्तु जो पढ़ी-लिखी, शिक्षित और समझदार स्त्रियाँ होती हैं, वे अपने बच्चों को गुणवान बनाने का प्रयत्न करती रहती हैं।

माता बनने के लिए स्त्री में जो गुण होने चाहिए, उनका ज्ञान स्त्रियों को होना चाहिए। सन्तान के अच्छे होने पर, उसके माता-पिता की प्रशंसा होती है और बुरे होने पर उनकी निन्दा होती है। सन्तान की अच्छाइयों पर हमेशा ध्यान रखना ।.. । उसमें बुराइयाँ पैदा न हों।

बच्चों की अधिक मृत्यु का कारण

एक ओर तो मेरे सामने जीवन का सत्य यह है कि बच्चों । बीमार न होना चाहिए और उनको असमय मरना न ।५। दूसरी ओर मैं बराबर देखती हूँ कि समाज में बच्चों मृत्यु-संख्या बहुत अधिक है। इन दोनों बातों को देखकर, । और जानकर मेरे हृदय में बहुत दुख होता है।

बच्चों की मृत्यु से हमारे ऊपर दो प्रभाव पड़ते हैं। एक तो न[illegible] के बच्चे मरते हैं, उनकी ज़िन्दगी खराब होती है। , निर्बल हो जाता है और स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। इतना नहीं होता। बल्कि सन्तान के मरने के कारण माता की ।।। का सुख नष्ट हो जाता है। और उसे रो-रोकर रात ।। दिन काटने पड़ते हैं।

बच्चों की मृत्यु का दूसरा प्रभाव समाज को निर्बल और [illegible] है। संसार के किसी दूसरे देश में बच्चों की

मृत्यु-संख्या इतनी अधिक नहीं है, जितनी हमारे देश में। इसका कारण है। उस कारण को मैं इन पृष्ठों में स्पष्ट रूप से बताना चाहती हूँ। हमें यह न समझ लेना चाहिए कि बच्चों की इतनी ही ज़िन्दगी थी। प्रत्येक स्त्री को यह समझने की ज़रूरत है कि जो बच्चे उत्पन्न होते हैं, उनको बड़ी-से-बड़ी उम्र तक ज़िन्दा रहना चाहिए। मरने की अवस्था बुढ़ापा कहलाती है। उसके पहिले मरने का कारण होता है। ऐसा नहीं है कि किसी बच्चे ने साल छः महीने की ज़िन्दगी पायी हो।

बीमारी मृत्यु का कारण होती है। आम तौर पर बीमार होने के बाद ही किसी की मृत्यु होती है। बच्चे भी बीमार होने के बाद ही मरते हैं। यह बीमारी क्या है, इसका साफ़-साफ़ समझना और खुले शब्दों में जानना, स्त्रियों के लिए बहुत ज़रूरी है। उन स्त्रियों के लिए जो आज सन्तानवती हैं अथवा कल सन्तानवाली बनने जा रही हैं।

बीमारियों के बाद ही मृत्यु होती है। बच्चे जब मरते हैं तो मरने के पहिले, वे बीमार पड़ते हैं। ये बीमारी यों तो कितने ही कारणों से पैदा होती है। लेकिन अधिकतर कारण खाने-पीने के ज़रिये से पैदा होते हैं। एक प्रसिद्ध डाक्टर ने लिखा है—मैंने अपनी ज़िन्दगी में बे शुमार बच्चों का इलाज किया है। जहाँ तक हो सका है, बहुत-से बच्चों की मैंने जानें बचायी हैं और जो नहीं बच सके, वे मर गये हैं।

उसी सिलसिले में उपरोक्त डाक्टर ने आगे चलकर लिखा है—मैंने अपने इलाज के ज़रिये से जितने बीमार बच्चों को देखा है और उनकी बीमारी पर विचार किया है, तो मैं एक ही नतीजे पर पहुँचा हूँ। वह नतीजा यह कि बच्चे सौ फ़ीसदी खाने-पीने की अधिकता के कारण रोगी होते हैं। पहिले तो कुछ

दिनों तक छोटे बच्चों की बीमारी माता पिता की समझ में नहीं आती। इसका फल यह होता है कि रोग बढता रहता है। जब बच्चे रोग से कमजोर पड़ जाते हैं, उस समय उनका इलाज शुरू होता है। इस हालत में कुछ बच्चे बच भी जाते हैं, और कुछ मर जाते हैं।

बच्चों की बीमारी के सम्बन्ध में सभी वैद्यों और डाक्टरों की एक राय है और वह सही भी है। मेरा स्वयं ऐसा विश्वास है कि बच्चों की बीमारी या मृत्यु का कारण खाने-पीने की असुविधा और संयमहीनता है। दूध पीते हुए बच्चों से लेकर और उनके बड़े हो जाने तक—बच्चों के बीमार होने में एक ही कारण काम करता है। इसलिए जो मातायें यह चाहती हैं कि ारी सन्तान बहुत दिनों तक जीवित रहे, वह कभी बीमार हो और स्वास्थ्यपूर्ण जीवन बितावे उनको चाहिए कि ब से पहिले किसी योग्य चतुर और अधिकारी के द्वारा च्चों को दूध पिलाने और उनको खिलाने-पिलाने का ज्ञान प्त करें। यदि वे ऐसा नहीं कर सकतीं तो बच्चों की तन्दुरुस्ती ी उन्हें आशा न करना चाहिए।

मैं जानती हूँ कि स्त्रियों की इस मूर्खता का कारण है। उस उनका अपना अपराध नहीं है। फिर भी जब स्त्रियों और ताओं की असावधानी से बच्चों को बीमार होते हुए मैं खती हूँ तो मुझे कभी-कभी क्रोध मालूम होता है। इसलिए ब से पहिले स्त्रियों को इन बातों का ज्ञान हो, यह बहुत रूरी है।

आरोग्य रखने के साधन

ऐसे बहुत से साधन हैं, जिनसे आरोग्य प्राप्त करने में हमें सहायता मिलती है, इस प्रकार के साधनों में कोई बँटवारा नहीं है, अर्थात ऐसा नहीं होता कि अमुक बातों से सयाने आदमियों को लाभ होता है और अन्य दूसरी बातों से छोटे बच्चों को आराम पहुँचता है।

नीरोग रहने के लिए प्रकृति ने अनेक प्रकार की सुविधायें आवश्यकता के अनुसार उत्पन्न की हैं उनका हमें ज्ञान होना चाहिए। उनके होते हुए भी यदि हम उनसे लाभ न उठावें तो इस का अर्थ यह है कि उन बातों का या तो हमें ज्ञान नहीं है अथवा उन पर विश्वास नहीं है। विश्वास न होने का कारण है। अनजान आदमियों के मुँह से न जाने कितनी बातें हमें सुनने को मिलती हैं, उन पर जब एक हमारा विश्वास जम जाता है, तो फिर दूसरी बात अथवा उसके विरुद्ध किसी भी चीज पर अपना विश्वास नहीं आता।

इस प्रकार के झूठे विश्वास को ही अन्ध विश्वास कहते हैं। मतलब यह कि सही बात को जानने की हमारी तबियत नहीं होती और जो कुछ हम जानते हैं उसी को अपनी एक पूँजी समझ लेते हैं। असल में ऐसा न होना चाहिए। मैं जानती हूँ कि स्त्रियों के जीवन में अनेक झूठी बातें स्थान पा जाती हैं, वे उन्हीं पर विश्वास किये बैठी रहती हैं और अपना ही नुकसान उठाती हैं। थोड़ी देर के लिए मान लिया जाय कि स्त्रियों

सुन रखा है कि छोटे बच्चों को घर से न निकलना चाहिए, न मालूम किसकी कैसी नजर होती है, वह बच्चों के लग जाती है और बच्चे बीमार हो जाते हैं। अशिक्षित और अयोग्य स्त्रियाँ इस बात पर विश्वास कर लेंगी और उसके विरुद्ध फिर कोई दलील उनके सामने काम न करेगी।

वास्तव में यह बात बिलकुल निराधार है और बिना किसी सिर-पैर के है। जिसे नजर लगना या टोना-टुटका कहते हैं, वह कुछ नहीं, छोटे बच्चों को शारीरिक कष्ट होता है, लेकिन बच्चे जो बोल नहीं सकते तो फिर वे कैसे जाहिर करें कि उनके कहाँ पर पीड़ा है। अशिक्षित स्त्रियाँ इन बातों पर बहुत विश्वास करती हैं। इस विश्वास के कारण उनका अपना ही नुकसान होता है और बच्चों का स्वास्थ्य नष्ट होता है। यहाँ पर मैं उन छोटे-मोटे सभी साधनों और उपायों को बताना चाहती हूँ जिनसे बच्चों को सुख और स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

एक बात बड़े आश्चर्य की है, मैंने कभी-कभी नहीं अधिकांश मौक़ों पर देखा है कि डाक्टर या वैद्य कुछ बातें समझा कर चले गये और वे बता गये कि बच्चे के सम्बन्ध में इन-इन बातों का ध्यान रखना। घर की स्त्रियों ने सुन लिया, बाद में मैंने पता लगाया तो मालूम हुआ कि डाक्टर की हिदायतों के बाद भी स्त्रियों ने वैसा ही किया जो उन्हें करना था। यह जान कर मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ। जब मैंने घर की स्त्रियों से बातें कीं और उनके भीतरी कार्यों को पहचानना चाहा तो मुझे मालूम हुआ कि वे लोग समझती हैं कि डाक्टर लोग तो ऐसा कहा ही करते हैं। भला बताइये कि अब इसका क्या उपाय है?

मैं मानती हूँ कि सभी स्त्रियाँ ऐसी नहीं हो सकतीं। लेकिन

यह भी सही है कि हमारे समाज में अशिक्षा के कारण, उन स्त्रियों की कमी भी नहीं है, जिनसे समूचा स्त्री समाज आज दुखी है और बदनाम हो रहा है। अपने झूठे विश्वासों के कारण, वे स्वयं अपना नुक़सान करती हैं, सन्तान की जिन्दगी का नाश करती हैं और समाज का सिर नीचा करती हैं।

ताजी वायु का सेवन कराना

ताजी वायु अर्थात स्वच्छ और स्वास्थ्यपूर्ण हवा हमारी जिन्दगी है। मनुष्य को जीवित रहने के लिए जितनी बातों की जरूरत होती है, उनमें सब से अधिक जरूरी हवा है। शुद्ध हवा के मिलने से हमारा शरीर नीरोग रहता है और गन्दी वायु में रहने के कारण शरीर रोगी होने लगता है।

छोटे बच्चों को स्वस्थ रखने के लिए यह जरूरी है कि उन को स्वच्छ और ताजी वायु का सेवन कराया जाय। अगर बच्चा छोटा है और वह इस क़ाबिल नहीं है कि अपने आप चल सके तो उसे गोदी में लेकर उन स्थानों में टहलाया जा सकता है जहाँ की वायु स्वच्छ और शीतल होती है।

माताओं को इस बात से कभी न घबराना चाहिए कि बाहर निकलने से किसी प्रकार का कुछ नुक़सान होगा। घरों के भीतर बन्द रहने वाले बच्चे बहुत रोने और घिनौने हो जाते हैं। घरों के बाहर जाने और खुली वायु में घूमने से उनकी तबियत प्रसन्न होती है। अक्सर यह देखा जाता है कि जब बच्चे रोते हैं और उनको घरों से निकाल कर बाहर ले जाया जाता है तो वे तुरन्त चुप हो जाते हैं। इसका मतलब यह है कि वे अबोध और बेजबान बच्चे उसकी अच्छाई को अनुभव करते हैं। उनका जी चाहता है, लेकिन वे न तो बोल सकते हैं और न कुछ कह सकते हैं।

मैंने देखा है कि घरों के भीतर बन्द रहने वाले छोटे बच्चे बार-बार रोते हैं और उनको रोते देख कर मातायें उन्हें उठा कर और गोद में लेकर दूध पिलाने लगती हैं। बच्चे क्षण-क्षण भर में रोते हैं और उनको चुप कराने के लिए उनकी माताओं के पास एक ही उपाय है और वह यह कि उसे उठाकर या लेकर दूध पिलायें। यह तरीक़ा ग़लत है। इसके बजाय, अगर उन बच्चों को उठाकर और गोद मे लेकर अगर बाहर घुमाया जाय तो बच्चों की तबियत भी बहलती है और उनका रोना भी बन्द हो जाता है।

घरों में बन्द रहने वाले बच्चे

जो बच्चे घरों के भीतर बन्द रहते हैं और जिनको खुली हवा के दर्शन नहीं होते, उनकी अवस्था पर यहाँ थोड़ा-सा विचार कर लेना चाहिए। जिन स्त्रियों ने ऐसे बच्चों को देखा है, वे जानती हैं कि घरो में बन्द रहने वाले बच्चे अपने शरीर का वास्तविक रंग खो देते हैं और पीले पड जाते हैं। शरीर में दुर्बलता फैल जाती है, साथ ही अनेक रोगों के विकार और कीटाणु उनके शरीर में घर बना लेते हैं।

ऐसा क्य़ों होता है? यह एक प्रश्न है, इस प्रश्न का हमें निर्णय करना चाहिए, यदि हमको इस बात की इच्छा है कि हमारी सन्तान स्वस्थ और नीरोग हो तो उसके सम्बन्ध की सभी बातों पर हमें विचार करना चाहिए और सोचना चाहिए कि हमारी अभिलाषा के विरुद्ध कोई बात क्यों पैदा हो रही है।

मनुष्यों और पशुओं को ही नहीं खुली वायु और ताज़ी वायु छोटे-छोटे पौधों से लेकर वृक्षों तक—सब को ज़रूरत पड़ती है। पौधों और वृक्षों से सम्बन्ध रखने वाले लोग जानते हैं कि यदि किसी पेड़ के पौधे को मकान के अन्दर लगाया जाय

और उसको ताजी हवा और धूप न मिले तो वह बहुत जल्दी सूख जायगा। जब वृक्षों से वायु का इतना अच्छा सम्बन्ध है तो फिर मनुष्य के लिए क्या कहना है। यह सभी जानते हैं कि परदे के कारण घरों में बन्द रहने वाली स्त्रियाँ अपना स्वास्थ्य खो बैठती हैं। उनके शरीर दुबले होकर पीले पड़ जाते हैं और वे सदा रोगी बनी रहती हैं।

बच्चों के सम्बन्ध में भी हमें इन बातों से अनुमान लगा लेना चाहिए। शुद्ध वायु में विकारों और रोग के कीड़ों को मारने की एक अद्भुत शक्ति होती है। सूर्य की धूप भी इसी प्रकार नीरोग बनाने का काम करती है। इसलिए छोटे से छोटे बच्चों को भी खुली वायु मिलना चाहिए। साथ ही प्रातःकाल और सायंकाल की हलकी धूप की किरणों में उनको विहार करना चाहिए। इससे शरीर का रक्त शुद्ध होता है। उत्पन्न हुए विकार नष्ट हो जाते हैं और रगों तथा नसों में स्फूर्ति पैदा होती है।

शिक्षित स्त्री पुरुषों के परिवारों में लड़कों की इन आवश्यकताओं का बहुत ध्यान रखा जाता है। बड़े बड़े शहरों में जो लोग बँगलों में रहते हैं, उनकी स्त्रियाँ अपने बच्चों के साथ आमतौर पर प्रातःकाल और सायंकाल टहलने के लिए निकलती हैं। टहलने का मतलब है, अपने घरों और बँगलों से बाहर निकलकर ताजी वायु का सेवन करना। इस प्रकार के परिवारों में इन बातों का बहुत महत्व माना जाता है। यही कारण है कि वे स्त्रियाँ अधिकतर नीरोग रहती हैं और उनके बच्चे सदा मोटे ताजे और तन्दुरुस्ती से भरे हुए प्रसन्न दिखायी देते हैं।

छोटे छोटे मकानों की हालत बहुत खराब होती है। उनके भीतर शुद्ध वायु का प्रवेश नहीं हो पाता। तंग होने के कारण

उनमें सूर्य की धूप भी नहीं पहुचती। भोजन बनने के समय जिस प्रकार का धुआँ होता है, वह तो और भी हानिकारक होता है। खासकर छोटे बच्चों को उससे बहुत कष्ट होता है। भला इन घरों में जो बच्चे रात-दिन बन्द रहते हैं, और बाहर का कभी मुँह नहीं देखते, उनकी तन्दुरुस्ती और जिन्दगी का भगवान ही मालिक होता है।

बडे बडे शहरों मे, जिन घरों में बहुत से आदमी रहते हैं अथवा कई परिवार मिल कर किराये पर रहा करते हैं, उनकी गन्दगी का स्मरण आने पर भय मालूम होता है। उनमें रहने वाली स्त्रियाँ और उनके बच्चे कभी आरोग्य रह सकेंगे, इस बात की आशा करना ही निरर्थक है। प्रत्येक अवस्था में घर-गृहस्थ स्त्री को खुली वायु का महत्व समझ लेना चाहिए और अपने बच्चों को उसका सेवन कराना चाहिए।

छोटे बच्चों के कपडे

बच्चों को स्वस्थ और नीरोग रखने के लिए जिस प्रकार उनके स्नान का ध्यान रखना जरूरी होता है, उसी प्रकार उनके कपडों पर भी ध्यान देने की आवश्यकता होती है। बच्चों को गन्दे रखने की आदत अच्छी नहीं होती। उनके कपड़े क़ीमती और तड़क भडकदार न हों बल्कि साफ सुथरे और मैल से दूर हों।

मैले और गन्दे कपड़ों का, बच्चों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पडता है। बच्चों के कपडे अधिक गन्दे होते हैं, उन्हें धोबी से न धुलाकर रोजाना यदि स्वयं साबुन से धो लिए जायँ तो बच्चे साफ़ सुथरे रह सकते हैं और फिर अपनी सुविधा के अनुसार धोबी से भी धुलाये जा सकते हैं। जो परिवार ग़रीब हैं, उनका काम थोड़े कपडों से चलता है, किन्तु वे साफ कपड़े

अपने बच्चों को पहना सकते हैं। यदि वे कपड़ों को रोज धोते रहें और सफाई रखें तो कम कपड़ों में भी काम चलाया जा सकता है।

बच्चों को साफ सुथरा रखना माताओं का काम होता है। सफाई की बातों पर ध्यान देने वाली मातायें अपनी प्रत्येक वस्तु की सफाई रखती हैं। जो मातायें गन्दी दरिद्र और सफाई के महत्व को न जानने वाली होती हैं, उनका घर, उनके बच्चे, वे स्वयं तथा उनकी गृहस्थी—सभी चीजें गन्दी होती हैं। प्रायः गन्दी वस्तु किसी को भी प्रिय नहीं होती। जो बच्चे तन्दुरुस्त और साफ सुथरे होते हैं, वे देखने में सुन्दर लगते हैं और उनसे बोलने, गोद में लेने को सब का जी चाहता है। गन्दे बच्चे यदि सुन्दर भी होते हैं तो उन्हें उठाने अथवा पास बैठाने को जी नहीं चाहता।

इसके सिवा बच्चों को इस प्रकार के कपड़े पहिनाने चाहिए जो उनके शरीर को किसी प्रकार का कष्ट न पहुँचाते हों। उनके पहिनने से उनके शरीर के अङ्गों की वृद्धि में किसी प्रकार की बाधा न पड़ती हो। प्रायः सभी मातायें यह चाहती हैं कि हम अपने बच्चे को अच्छे से-अच्छे कपड़े पहिनावें, सभी प्रकार के पहिनावें, तथा चमकीले, भड़कीले, गोटे-किनारी के लगे हुए रेशमी कपड़े बच्चे के लिए बनावें। लेकिन वे इस बात को नहीं समझतीं कि बच्चों को किन कपड़ों से क्या हानि पहुँचती है। ऐसी मातायें अपने चित्त को प्रसन्न करने के लिये तथा दूसरी स्त्रियों को दिखाने के लिए ऐसा करती हैं। छोटे बच्चे तो कुछ समझते नहीं। उनको चाहे जो कुछ पहिना दिया जाय। उन्हें अच्छे बुरे का कोई ज्ञान तो होता नहीं।

कपड़ों के सम्बन्ध में माताओं को इस प्रकार की भूलें न

करनी चाहिए। बच्चे के कष्टों का ध्यान रखना जरूरी है। छोटे बच्चों को सादे और ऐसे कपड़े पहिनाने चाहिए जो धोये जा सकें। भारी भड़कन, किनारी गोटे के कपड़े तथा जिससे उसके कोमल शरीर में कष्ट होता है, न पहिनाना चाहिए। इसके सिवा छोटे बच्चों को कसे कपड़े पहिनाना बहुत बड़ी गलती है। कसे और चिपके कपड़ों के पहिनाने से उसके शरीर के समस्त अंगों का विकास मारा जाता है। अंगों को जल्दी बढ़ने, तथा खून के दौरान में बहुत बाधा पड़ती है। ढीले कपड़ों में बच्चों को बहुत आराम मिलता है और उनकी माता को उनके पहिनाने उतारने में बहुत आसानी पड़ती है। शिशुओं को कपड़ा पहिनाते और उतारते समय बहुत सावधानी से काम लेना होता है।

जाड़े के दिनों में ऐसे कपड़े बच्चों को पहिनाने चाहिए जिससे शरीर हवा और ठण्डक से बचा रहे, लेकिन वे कपड़े भी इतने तंग न हों जिनके पहिनाने, उतारने में बच्चे को कष्ट हो और वह रोवे। मातायें गर्मी के दिनों में गोदी के बच्चों को कमीज, कोट आदि तंग कपड़ों को पहिनाने का शौक रखती हैं लेकिन इसकी अपेक्षा ढीले झबले, फिराक और कुरते पहिनाना अधिक अच्छा होता है।

पढ़ी-लिखी शिक्षित स्त्रियाँ तथा समझदार स्त्रियाँ इस प्रकार की भूलें नहीं करतीं। आज शहरों में रहने वाली स्त्रियाँ अधिकतर अपने बच्चों को झबले फिराक आदि पहिनाती हैं। पुराने ढंग के कपड़ों का रिवाज कम हो रहा है, यह प्रसन्नता की बात है। बच्चों को जितनी ही सादगी से रखा जाता है, उनका शरीर जितना ही कसे कपड़ों से कसा नहीं जाता, कपड़े

ढँग के और साफ सुथरे पहिनाये जाते हैं। उतना ही उनके स्वास्थ्य में लाभ पहुँचता है।

बच्चों के प्रति सावधानी

बच्चों को आरोग्य रखने के लिये ऊपर बतायी हुई बातों के अलावा भी कुछ और बातों की सावधानी रखनी होती है। बच्चे के पैदा होने के बाद, उसके शरीर की सभी हड्डियाँ बिल कुल कोमल होती हैं। इसलिए कम से कम तीन चार महीने तक गद्दी पर ही अथवा मुलायम और गुलगुले कपडों पर सुलाना चाहिए। जमीन पर लिटाना अथवा एक पतले से बिछौने पर सुलाना ठीक नहीं होता।

प्राय तीन चार महीने के बच्चों को मूर्ख स्त्रियाँ अथवा अन्य कोई सयाना लडका या लड़की बिठाने की कोशिश करते हैं। यह बहुत बुरी आदत है। उन्हें जल्दी बैठाने से उनकी पीठ में कूबड़ निकल आता है या कमर में कोई पेच पैदा हो जाता है। इतने छोटे बालक को केवल दोनों हाथों पर ही लेना चाहिए बैठाना, खडा करना या कमर में गोदी लेना बहुत हानिकारक होता है। हड्डी के टूटने, खिसकने का डर रहता है। ऐसे छोटे बच्चों को, किसी छोटे लड़के या लड़की की गोद में न देना चाहिए।

छोटे बच्चों को तेल की मालिश रोजाना करना चाहिए। इसके साथ साथ उबटन भी कुछ दिन बराबर लगाना चाहिए। जिससे उसके शरीर के बड़े बड़े रोयें साफ हो जायें। बच्चों और बड़ों—सभी की आँखों के लिए सुरमा और काजल बहुत जरूरी चीज है किन्तु छोटे बच्चों के लिये तो काजल का इस्तेमाल बहुत ही आवश्यक है।

बच्चों की आँखों में रोजाना काजल लगाना चाहिए। इससे

लगाने से आँखें स्वस्थ, नीरोग तथा साफ़ रहती हैं। आँखों की रोशनी बढ़ती है, बच्चों की आँखों को फैलने में सहायता मिलती है।

इस प्रकार बच्चों के पालन पोषण में अनेक प्रकार की सावधानियाँ रखना होता है। ऐसा करने से बच्चों को स्वस्थ, आरोग्य और सुन्दर बनाने में सहायता मिलती है। प्रत्येक माता को इन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

बच्चों के दांतों का निकलना

बच्चों के दाँत निकलने का समय भी बहुत परेशानी का होता है। यह अवस्था आने पर बच्चों को कई प्रकार के कष्ट मिलते हैं। दाँत निकलने के अवसर जीवन में दो बार आते हैं। लेकिन जब शुरू में बच्चे के दाँत निकलते हैं, तो कष्ट उन्हीं के निकलने में होता है। दुबारा दाँतों का निकलना कष्ट नहीं पहुँचाता।

जो दाँत बच्चों के पहले निकलते हैं, वे दूध के दाँत कहे जाते हैं। उनके बाद जब दूध के दाँत एक-एक करके गिरने लगते हैं तब जो दाँत उनकी जगह निकलते हैं, वे अनाजा या अन्न के दाँत कहे जाते हैं। ये अन्न के दाँत बुढ़ापे में ही गिरते हैं। अथवा दाँतों में किसी प्रकार का कोई रोग हो जाने पर उन्हें उखड़ाना पड़ता है।

बच्चों के दाँत निकलने का समय कोई निश्चित नहीं होता। किसी बच्चे को देर में अथवा किसी को जल्दी दूध के दाँत निकलने शुरू हो जाते हैं। साधारण तौर पर पाँच महीने के बाद से अथवा कुछ पहिले से दाँत निकलने शुरू हो जाते हैं। तीन साल के भीतर बच्चे के सब दाँत आ दाढ़ें निकल आती हैं। मैं यहाँ पर माताओं के समझने के लिए दाँतों के निकलने का हिसाब दूँगी, उससे समझने में आसानी होगी।

१—५ महीने से आठ महीने तक बच्चे के दो दाँत सामने के निकलते हैं।

२—महीने से १० महीने तक बच्चे के दोनो ओर के चौड़े दाँत पैदा होते हैं।

३—१४ महीने से २० महीने तक दोनों ओर के नुकीले दाँत (खूटे) आते हैं।

४—१२ महीने अथवा १ वर्ष से लेकर सवा साल तक अगली दाढ़ भी निकल आती है।

५—१८ महीने से ३६ महीने तक पिछली दाढ़ें निकल आती हैं।

इस प्रकार दाँत निकलने का क्रम होता है। अब इस क्रम में थोड़ा बहुत कभी-कभी किसी-किसी बच्चे के दाँत निकलने में फरक पड़ जाता है किन्तु अधिकांश रूप में यही क्रम चलता है। किसी प्रकार का आगा-पीछा दाँत निकलने में यदि हो जाय तो कोई चिन्ता की बात नहीं होती और न दवा करने की जरूरत होती है।

माता की चिन्तायें

बच्चों के दाँत निकलने का समय ऊपर बताया जा चुका है। जब उस अवस्था में बच्चे पहुँचते हैं और दाँतों के निकलने का समय आता है तो उनको अनेक प्रकार के शारीरिक कष्ट पैदा होते हैं। बच्चे अक्सर रोया करते हैं। उन्हें दस्त आने लगते हैं, कभी-कभी बुखार भी हो जाता है और ज्वर की हरारत बराबर बनी रहती है। कुछ दिनों तक लगातार इस हालत के चलने से बच्चे दुबले हो जाते हैं। खाना पीना भी ठीक-ठीक नहीं चलता। इन अनेक कष्टों के साथ-साथ बच्चों को कब्ज की शिकायत भी हो जाती है।

माता और पिता को इन बातों का ज्ञान नहीं होता और वे नहीं समझ पाते कि बच्चे के कष्ट का कारण क्या है? इस

अनजान हालत में वे तरह तरह की कल्पनायें करते हैं और साधारण श्रेणी के लोगों से बच्चे की तकलीफों का बयान करते हैं। जिनसे वे बातें कहते हैं, वे स्वयं कुछ नहीं जानते। लेकिन दूसरों को रास्ता बताने के लिये, वे डाक्टरों को भी मात करने लगते हैं। उन्हीं लोगों के चक्कर में माता-पिता पड़े रहते हैं।

बच्चे की इस हालत को देख कर माता में घबराहट अधिक पैदा होती है। उसकी घबराहट का कारण भी है। बच्चे की बीमारी का पूरा प्रभाव माता के ऊपर पड़ता है। बच्चा रात-रात भर सोता नहीं है। उस हालत में माँ को रात भर जागना पड़ता है और रात का अधिकांश समय बच्चे के साथ जाग-जाग कर उसे बिताना पड़ता है।

यह हालत एक-दो दिन नहीं चलती। कभी-कभी इसमें अनेक सप्ताह बीत जाते हैं। इसलिए बच्चे के इन कष्टों में माता को जिस प्रकार का असहनीय भार उठाना पड़ता है, उसे एक माता ही जानती है। लगातार कुछ दिनों तक चौबीसों घण्टे बच्चे की बीमारी में साथ रहने के कारण माता स्वयं बीमार-सी हो जाती है। यही कारण है कि बच्चे की इन तकलीफों में माता अधिक घबराने लगती है।

इस मुसीबत के कारण जब गैर जिम्मेदार लोगों से बातें बताई जाती हैं तो कोई कहता है—बच्चे को नजर लग गयी है। तुम लोग बड़ी लापरवाही करते हो। किसी से नजर झड़ाओ। इसके सिवा इसका कुछ और उपाय नहीं है।

दूसरा कहता है—हमने इन लोगों से जाने कब कहा था, लेकिन ये लोग किसी की बात मानते नहीं हैं। अगर किसी की

फूँक डलवाई होती तो न जाने बच्चा कब का अच्छा हो जाता। मगर ये लोग तो हाथ-पर-हाथ धरे बैठे रहते हैं।

इस प्रकार की बातें कहने वाले न जाने कितने लोग हो जाते हैं। कारण होता है कुछ और लोग सलाह देते हैं, कुछ और। माता और पिता को मजबूर होकर, उन लोगों की बातें माननी पडती हैं और लोगों के कहने के अनुसार, झाड़ने-फूँकने वालों के दरवाजों पर उन्हें बार-बार हाजिरी देनी पडती है। इस प्रकार बच्चे की तकलीफों में कुछ दिन और बीत जाते हैं, लेकिन कुछ सेहत नहीं होती।

अगर किसी प्रकार बच्चे के भाग्य जागे और माता-पिता ने बच्चे को लेकर, किसी अच्छे डाक्टर या वैद्य को दिखाया तो वह बतलाता है कि घबराने की बात नहीं है, बच्चे के दाँत निकल रहे हैं। ऐसे मौक़ों पर इस प्रकार की तकलीफें हो जाती हैं, तुमको हमारे पास इसके पहले आना चाहिए था। ऐसे मौके पर जो शारीरिक कष्ट होते हैं, उनकी भी दवायें हैं। उन दवाओं से पैदा होने वाले कष्ट दब जाते हैं। और बच्चा इन दिनों को आसानी से पार कर ले जाता है। यदि उपाय किया जाय तो ये कष्ट दब जाते हैं और दाँतों के निकलने में भी आसानी हो जाती है।

दाँतों के निकलने के समय साधारण उपचार

जब बच्चों के दाँत निकलना आरम्भ हों तो उसके मस्तक को ठण्डा रखना चाहिए। यदि उसके सिर के बाल बढे हों तो उन्हें कटवा कर छोटे करा देना चाहिए। गर्मी का मौसम होने पर अथवा ठण्डे दिनों को छोड कर उसके सिर को नंगे रखना चाहिए। ठण्ठा तेल भी सिर में लगाया जा सकता है। उसके पहिनने के कपड़े इतने ढीले होने चाहिए जिससे

उसके शरीर को हवा मिलती रहे और गरमी का असर न हो सके।

इन दिनों में बच्चे को जो भोजन दिया जाय वह गरम न होना चाहिए।। केवल दूध देना अच्छा होता है। अगर गरमी का मौसम हो तो उसे ऐसे ढंग से रखना चाहिए, जिससे उसको गर्मी अधिक न सतावे। यदि सम्भव हो सके तो बच्चों को ठण्डे स्थानों में रखा जाय। इस प्रकार का प्रबन्ध न होने से ही बच्चों को बुखार हो जाता है।

इन दिनों कब्ज की भी शिकायत हो जाती है, इसलिए जब कभी ऐसा मालूम हो और उसको पाखाना साफ़ न हो तो दिन में एक बार बच्चे को जन्म घूँटी देना चाहिए। जन्म-घूँटी की चीजें और उसके बनाने का तरीक़ा नीचे दिया जाता है—

सौंफ की जड, बायविडंग, सनाय, बड़ी हड की छाल, चीरा सफेद, गुलाब के फूल, मुनक्का, पुराना गुड, सौंफ, अमलतास का गूदा, छोटी हड, दूधिया बच, अजवायन, बिलास पापडा, उन्नाब, सुहागा भुना हुआ।

इन सब चीजों को बराबर भाग लेकर कूटकर रख ले। जब ज़रूरत पडे तो छ मास के बच्चे को तीन से पाँच मासे एक छटाक खौलते हुए पानी में डालकर उतार ले। दस मिनट तक उसमें पडा रहने दे। इसके बाद मल कर इसे छान ले। दो रत्ती भर काला नमक पीस कर मिला दे और बच्चे को पिलाये।

इसे जन्म घूँटी कहते हैं। इसके पिलाने से बच्चों का कब्ज दूर होता है। पाचन क्रिया ठीक-ठीक काम करने लगती है और जो दूध उसको पिलाया जाता है, वह ठीक-ठीक तरीक़े से

हजम होने लगता है। यदि बच्चे की अवस्था कम है तो इस की मात्रा और भी कम की जा सकती है। लेकिन अवस्था इससे भी अधिक होने पर दवा की तादाद भी कुछ अधिक होनी चाहिए।

यदि बच्चे को पिलाया हुआ दूध पचता न हो, उसे बार-बार पतले दस्त आते हों, उलटी होती हो, तो उससे घबराना न चाहिए और इसके लिए दूध या बच और अतीस का चूर्ण दो-दो रत्ती की तादाद में शहद में मिला कर दिन में दो बार चटाना चाहिए। इससे उसको लाभ होगा।

कुछ चिकित्सकों का कहना है कि बच्चो के दाँत निकलने के दिनों में उनके जबड़ों को उँगली से धीरे-धीरे रगड़ना चाहिए। कोई कड़ी चीज उनको चबाने को देना चाहिए। तन्दुरुस्त बच्चों को खूब दौड़ाना और कुदाना चाहिए। ऐसा करने से दाँतों के निकलने में सहायता मिलती है। यदि सावधानी से काम लिया जाय तो दाँत निकलने के समय बच्चों को जो-जो कष्ट पैदा होते हैं, वे दब जायँगे। उनके स्वास्थ्य पर उन कष्टों का अधिक प्रभाव न पड़ेगा और बच्चों की हालत ठीक बनी रहेगी।

अन्न के दाँतों के निकलने की अवस्था

बच्चों में पहिले जो दाँत निकलते हैं वे दूधिया दाँत कहलाते हैं। उन्हीं को कुछ लोग दूध के दाँत कहते हैं। इसके बाद बच्चे जब कुछ सयाने हो जाते हैं तब दूध के दाँत एक-एक कर के गिरने लगते हैं और उनके स्थान पर अन्न के दाँत निकलते हैं। इनके निकलने का भी समय होता है। उसका क्रम नीचे लिखा जाता है—

आगे की दाढ़ सात वर्ष की उम्र में। सामने के दाँत आठवाँ

वर्ष में। आजू-बाजू के चपटे दाँत नवीं वर्ष में। आगे की दो दाढ़ें दसवीं वर्ष में। पिछले दो खूँटे ग्यारहवीं वर्ष में। आगे के दो खूँटे बारह वर्ष से लेकर तेरह वर्ष के भीतर बीच की दो दाढ़ें बारह और चौदह वर्ष के बीच में। पीछे की दो दाढ़ें अठारह से पच्चीस वर्ष की अवस्था के बीच में।

सातवां अध्याय

हमारे देश में बीमारियों ने आम तौर पर अपना घर बना रखा है। शरीर एक है, रोग हजारों और लाखों हैं। मजे की बात यह है कि डाक्टरों और वैद्यों और हकीमों की संख्या भी किसी क़दर कम नहीं है। देहातों से लेकर शहरों तक, उनका विस्तार दिखायी देता है। लेकिन इसका फल क्या है, यह समझ में नहीं आता।

एक साधारण मसल मशहूर है, 'मर्ज बढ़ता गया ज्यों-ज्यों दवा की।' जितने ही रोग होते जाते हैं, उतने ही डाक्टर और वैद्य बढ़ते जाते हैं और डाक्टर और वैद्य जितने बढ़ रहे हैं, उतने ही रोग बढ़ रहे हैं। इसका कारण क्या है? रोगों से तक़लीफें बढ़ना चाहिए, लेकिन डाक्टरों और वैद्यों के बढ़ने का क्या मतलब है। और डाक्टर और वैद्य बढ़ गये हैं तो रोगों को घटना चाहिए। लेकिन ऐसा नहीं है। यह तो सभी लोग मानते हैं कि रोग बहुत बढ़ गये हैं और रोगियों की संख्या भी बढ़ गयी है। फिर उसका उपाय क्या है?

बड़े-बड़े शहरों में डाक्टरों और वैद्यों की संख्या, जरूरत से अधिक हो गयी है। क्या उनकी बढ़ी हुई संख्या से रोग कम हो रहे हैं और समाज नीरोग हो रहा है? यह एक प्रश्न है जो समाज के शुभचिंतकों के सामने विकराल रूप से है। लोग सोचते हैं कि दवा करने से और डाक्टर और वैद्यों में रुपया खर्च करने से मनुष्य को नीरोग होना चाहिए। लेकिन मैं तो देखती हूँ कि डाक्टरों और वैद्यों की दूकानें रोगियों से भरी रहती हैं और अस्पतालों में उनके मेले लगते हैं।

यह तो हुई समाज की बात। अब स्त्रियों की बात लीजिए। स्त्रियाँ रोगी हैं और इतनी अधिक तादाद में रोगी हैं, जिनको देख कर यह पता लगाना मुश्किल हो रहा है कि समाज में नीरोग स्त्रियाँ कितनी हैं। इसका सीधा मतलब यह है कि समाज तो रोगी ही है, स्त्रियों की संख्या रोगों के नाम पर और भी अधिक है। इसका कारण क्या है?

दूसरे लोग इस प्रश्न को सोचें या न सोचें लेकिन स्त्रियों को तो सोचना ही चाहिए। उन्हें सोचना इसलिए चाहिए कि दूसरे लोगों को देखते हुए वे अधिक संख्या में रोगी हैं। उनके रोगी होने से, उनकी सन्तान रोगी हो रही है और उनके रोगों का प्रभाव पूरे समाज में फैल रहा है। देश और समाज को आरोग्य बनाने के लिए यह जरूरी है कि सब से पहले स्त्रियाँ नीरोग हों। उनकी बीमारियाँ दूर हों। वे स्वस्थ और तन्दुरुस्त हों। स्वस्थ स्त्रियों से जो सन्तान पैदा होगी, वह नीरोग होगी और सन्तान के नीरोग होने से समाज नीरोग हो सकेगा। यह बिलकुल सत्य है।

इस अध्याय में मैं स्त्रियों की बीमारी के सम्बन्ध में स्पष्ट रूप से प्रकाश डालना चाहती हूँ। यों तो उनकी बीमारी बहुत

हैं और वे भी उन रोगों से रोगी हैं, जो रोग समाज में फैले हुए हैं। सभी रोगों के सम्बन्ध में यहाँ पर मैं न लिखूँगी। वे सभी रोग थोड़े-से पन्नों में लिखे भी नहीं जा सकते। इसलिये इस अध्याय में मैं उन्हीं रोगों के विवरण लिखना चाहती हूँ जो स्त्रियों के विशेष रोग हैं और खास कर जिन रोगों से स्त्रियाँ रोगी हैं।

रोगों के विवरण देने के पहिले उन जरूरी बातों का लिखना यहाँ पर आवश्यक मालूम होता है, जिनका सम्बन्ध उनके रोगों से है और खास कर, जिन बातों के न जानने के कारण, स्त्रियाँ बड़ी से बड़ी तादाद में रोगी हो रही हैं। मेरा विश्वास है कि रोगी को अपने रोग का इलाज कराने की जरूरत तो है ही, लेकिन उससे भी पहिले इस बात की जरूरत है कि रोगी आदमी, अपने रोगों के कारण को समझे और भविष्य में अपने आप को वह उन बातों से बचाने की कोशिश करे, जिनसे वह रोगी होता है। एक रोगी को भविष्य में नीरोग रहने के लिए यही एक मार्ग है।

मैंने ऊपर लिखा है कि रोगों की संख्या दिन-पर-दिन बढ़ रही है। आश्चर्य की बात यह है कि डाक्टर और वैद्यों की बढ़ती हुई तादाद के बावजूद भी रोग कम नहीं हो रहे हैं। इसके सम्बन्ध में मैं यहाँ पर साफ़ बताना चाहती हूँ कि जो इलाज किये जाते हैं, उनमें डाक्टरों और वैद्यों का मनशा व्यापारिक अधिक रहता है। वे लोग रोगी की रक्षा करते हैं और दवा भी करते हैं लेकिन दवाओं का कार्य रोगों की जड़ मिटाने का नहीं होता। बल्कि रोगों के दबाने का, दवायें काम करती हैं। इसका फल यह होता है कि दवाओं से उस समय रोग दब जाता है और समय पाकर या तो वह फिर पैदा हो

जाता है अथवा दूसरी बीमारियों को पैदा करने का काम करता है।

इस हालत में रोगों की संख्या कभी भी कम नहीं हो सकती। औषधियों का व्यापार जिस प्रकार चल रहा है, उसका बाजार दिन पर दिन गर्म होता जाता है। इसका अध्ययन करने से और उन के रहस्य को समझने से जो अर्थ निकलता है, वह यह है कि एक रोग का इलाज किया जाता है और चार रोग उससे पैदा होते हैं। समाज में बढ़ते हुए रोगों का रहस्य यही है।

मैं चाहती हूँ कि स्त्रियाँ अपने रोगों के सम्बन्ध में आँखें मूँद कर काम न लें। रोगी रहने अथवा केवल इलाज कराने से ही काम न चलेगा। उन्हें रोगों के सम्बन्ध में खुद भी समझना-बूझना पड़ेगा। और इस बात की जिम्मेदारी उन्हें अपने ऊपर लेनी पड़ेगी कि वे बीमार न हुआ करें। ऐसा वे कर सकती हैं। इसके लिए कोशिश करना और कामयाब होना अधिक कठिन नहीं है। लेकिन यह तभी हो सकता है, जब स्त्रियाँ शिक्षित हों और वे अपने रोगों को समझ-बूझ कर, अपने आप को वे नीरोग रखने की प्रतिज्ञा करें। इससे उनका जीवन सुखी होगा। उनकी सन्तान नीरोग और स्वस्थ होगी। और समाज शक्तिशाली बन सकेगा।

मासिक-धर्म

मासिक धर्म को रजोधर्म तथा माहवारी के नाम से भी कहा जाता है। मासिक धर्म का होना प्रत्येक लड़की के लिए अनिवार्य है। इसका होना स्त्री पन का लक्षण होता है। जिन स्त्रियों को मासिक धर्म प्रारम्भ से ही नहीं होता, वे बाँझ कही जाती हैं। मासिक धर्म का होना लड़कियों के जीवन की खास

चीज है। प्रकृति के नियमानुसार प्रत्येक लडकी और स्त्री को मासिक-धर्म होता है।

लड़कियाँ जब सयानी होने लगती हैं, तब इसकी शुरूआत होती है। अपने देश में मासिक धर्म होने की अवस्था तेरह वर्ष से शुरू हो जाती है। जो देश गरम होते हैं उनमें रहने वाली लडकियों को बारह वर्ष और तेरह वर्ष की अवस्था मे मासिक धर्म शुरू हो जाता है। लेकिन जिन घरों में गरीबी के कारण लड़कियों को सभी प्रकार के भोजन नहीं मिलते, जो देहातों में लडकियाँ रहती हैं तथा जिनका जीवन बहुत सादा और साधारण होता है, उनको चौदह और पन्द्रह साल की उम्र तक माहवारी होती है।

ठण्डे तथा पहाडी देशों में रहने वाली लडकियों को पन्द्रह वर्ष की अवस्था के बाद मासिक धर्म शुरू होता है। लडकियों के सयाने होने हर उनकी जननेन्द्रिय से एक प्रकार का रक्त हर महीने निकलता है। जो चार दिन में अथवा पाँचवे छठे दिन समाप्त हो जाता है। किन्तु इसके बन्द होने का नियम चार दिन की ही अवधि होती है। इससे अधिक रहना रोग का लक्षण है। इसका ठीक समय अट्ठाईस दिन का ही होता है।

जब तक लडकियों को मासिक धर्म नहीं होता, उस समय तक उनमें लज्जा और सकोच का भाव विशेप रूपसे नहीं होता। इसके आरम्भ होने के बाद वे स्वय एक प्रकार की लज्जा और गम्भीरता का अनुभव करती हैं। इसकी शुरूआत होने पर, मातायें लड़कियों को सावधानी की बातें बताती हैं।

मासिक धर्म होने के बाद से ही लडकियाँ सन्तान उत्पन्न करने के योग्य हो जाती हैं। यह माहवारी पैंतालीस और पच [illegible] वर्ष की अवस्था तक सदा के लिए बन्द हो जाती है।

मासिक-धर्म जारी होकर बन्द हो जाना

कितनी ही स्त्रियों को कुछ समय तक मासिक धर्म हो जाने के बाद, उसका होना बन्द हो जाता है। यह एक रोग है। जो स्वास्थ्य के लिए तो हानिकर है ही बल्कि सन्तान उत्पत्ति में भी बाधा पड़ती है। इस प्रकार कभी कभी मासिक धर्म बिलकुल बन्द हो जाने से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होकर शरीर को नष्ट करते हैं। इसके बन्द होने के कारण इस प्रकार हैं :

१—माहवारी होने के बाद ठण्डक लग जाने से मासिक धर्म रुक जाता है।

२—किसी भयकर डर के कारण तथा अकस्मात रंज या सदमा पहुँचने से यह बन्द हो जाता है।

३—प्रदर का रोग जब बहुत पुराना हो जाता है, उस हालत में भी प्राय माहवारी नहीं आती।

४—तपेदिक की बीमारी होने पर मासिक धर्म रुक जाता है।

५—बच्चेदानी पर किसी प्रकार की सूजन आ जाने से।

६—बवासीर और कब्जियत के होने पर।

७—किसी लम्बी बीमारी के बाद अधिक कमजोरी होने पर।

इस प्रकार के कुछ विशेष कारणों से मासिक धर्म बन्द हो जाता है। और उस दशा में स्त्रियों को कुछ बुखार सी हरा रत तथा सिर और शरीर में दर्द रहने लगता है। कभी-कभी मुँह से और पाखाने के साथ रक्त भी गिरने लगता है। इस रोग को फौरन ही दूर करने के उपाय करने चाहिये। जितने ही अधिक समय तक दवा न की जायगी तो रोग देर में अच्छा ... ा ही यह अधिक कष्ट देगा।

मासिक-धर्म होने के बाद बन्द हो जाने पर नीचे लिखी औषधि का प्रयोग किया जा सकता है—

मुसब्बर १० रत्ती, हींग १० रत्ती दोनों को पीस कर एक में मिलावे। फिर उसमें शहद मिलाकर बराबर की १२ गोलियाँ बना ले। दिन में तीन बार ये गोलियाँ खाना चाहिये। इस प्रकार कुछ दिन तक खाने से हाल का ही रोग अच्छा हो सकता है।

खून कम और अधिक जाना

मासिक-धर्म में खून यदि कम जाता है, एक-दो दिन में बन्द हो जाता है अथवा फीके रंग का जाता है तो उसमें स्त्री को कष्ट होता है। साफ-साफ माहवारी के न होने से पेट कड़ा रहता है, पेट में वरम हो जाता है, हाथ पैरों में दर्द रहता है। इस प्रकार अनेक कष्ट पैदा हो जाते हैं।

माहवारी में अधिक खून का जाना भी दोष है। कभी-कभी खून के साथ छिछड़े भी जाने लगते हैं। इससे शरीर बहुत निर्बल हो जाता है। ऐसी दशा में स्त्रियों को गर्भस्थिति भी नहीं होती। यह रोग बच्चेदानी की किसी बीमारी अथवा सूजन के कारण होता है। इसके सिवा बार-बार गर्भपात होने से भी यह रोग हो जाता है। खून का रंग कुछ काले रंग का होता है।

एक तकलीफ पैदा होने पर तुरन्त ही उसका उपाय करना चाहिए। इसके सिवा कुछ बातों में स्वयं सावधानी रखना आवश्यक है। साथ ही उचित दवा का प्रबन्ध करना चाहिए। सावधानी की बातें इस प्रकार हैं :

१—अधिक आराम करना, लेटना और कम चलना-फिरना।

ठीक समय से माहवारी का होना तथा उसका नियत समय तक जारी रहना और किसी कष्ट का न होना, नीरोग मासिक-धर्म होना है। यदि इसके विरुद्ध बातें हों तो समझना चाहिए कि मासिक धर्म सम्बन्धी रोग है। मासिक-धर्म सम्बन्धी रोग कई प्रकार के होते हैं। वे इस प्रकार हैं :

१—पहिले पहल मासिक धर्म का अरसे के बाद होना।

२—मासिक धर्म का होकर बन्द हो जाना।

३—महीना समय पर होने पर भी रक्त अधिक या कम होना।

४—महीना होने पर पेट में दर्द हो और खून कम जाय।

५—महीने में दो बार महीने का रक्त आना।

इस प्रकार माहवारी सम्बन्धी अनेक बीमारियाँ होती हैं। यदि किसी का भी आक्रमण हो तो शुरू की अवस्था से ही उपाय करना अच्छा होता है। मासिक धर्म में बिगाड़ हो जाने से तरह-तरह के अन्य रोग भी पैदा हो जाते हैं, इसलिए इस को साधारण बात समझ कर, टालना न चाहिए।

पहिला मासिकधर्म

कितनी ही लड़कियों को मासिक धर्म होने में, समय से अधिक देरी हो जाती है। ऐसी अवस्था में उनको अनेक प्रकार के कष्ट हो जाते हैं। ठीक समय पर जब पहिले पहिल मासिक-धर्म होता है अथवा अपनी उम्र पर लड़कियाँ माहवारी होती हैं तब कोई विशेष कष्ट नहीं होता फिर भी थोड़ी-बहुत तकलीफ और बेचैनी जरूर अनुभव होती है।

यदि किसी लड़की को पन्द्रह साल की अवस्था तक भी मासिक धर्म न हो और उसे नीचे लिखी तकलीफें मालूम हों तो उसका इलाज कराना माता का कर्त्तव्य है। वे कष्ट इस

प्रकार के होते हैं जो लड़कियाँ स्वयं अनुभव करती हैं। मासिक-धर्म अपने समय पर पहिले-पहिल न होने के कारण इस प्रकार के कष्ट होते हैं :

१—सारे शरीर में दर्द होता है। सिर में भारीपन मालूम होता है।

२—नाक से रक्त आता है, कभी-कभी साँस फूलती है।

३—कमर में दर्द होता है, पैरों में पीड़ा होती है।

४—पेट में दर्द होता है। तबियत में बेचैनी और सुस्ती रहती है।

५—शरीर में थकावट मालूम होती है।

इसके सिवा देर में मासिक-धर्म होने के कुछ विशेष कारण भी होते हैं। उनको दवाओं द्वारा दूर करने से मासिक-धर्म होने लगता है। जिन लड़कियों के देर तक मासिक-धर्म नहीं होता, उनमें नीचे लिखे लक्षण पाये जाते हैं—

१—जो लड़कियाँ अधिक कमजोर होती हैं।

२—अधिक मुटापे के कारण मासिक धर्म के होने में देर होती है।

३—कब्ज की शिकायत होने पर।

४—खराब और गन्दे भोजन करने से।

५—जो लड़कियाँ आलसी होती हैं और परिश्रम के काम नहीं करतीं।

६—तपेदिक की बीमारी वाले माता-पिता की लड़की को मासिक-धर्म समय पर नहीं होता।

७—हौरा की बीमारी के कारण।

इस प्रकार के कारणों से लड़कियों को देर में मासिक धर्म [illegible] है।

मासिक-धर्म जारी होकर बन्द हो जाना

कितनी ही स्त्रियों को कुछ समय तक मासिक-धर्म हो जाने के बाद, उसका होना बन्द हो जाता है। यह एक रोग है। जो स्वास्थ्य के लिए तो हानिकर है ही बल्कि सन्तान उत्पत्ति में भी बाधा पड़ती है। इस प्रकार कभी-कभी मासिक-धर्म बिलकुल बन्द हो जाने से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होकर शरीर को नष्ट करते हैं। इसके बन्द होने के कारण इस प्रकार हैं :

१—माहवारी होने के बाद ठण्डक लग जाने से मासिक-धर्म रुक जाता है।

२—किसी भयंकर डर के कारण तथा अकस्मात रंज या सदमा पहुँचने से यह बन्द हो जाता है।

३—प्रदर का रोग जब बहुत पुराना हो जाता है, उस हालत में भी प्रायः माहवारी नहीं आती।

४—तपेदिक की बीमारी होने पर मासिक-धर्म रुक जाता है।

५—बच्चेदानी पर किसी प्रकार की सूजन आ जाने से।

६—बवासीर और कब्जियत के होने पर।

७—किसी लम्बी बीमारी के बाद अधिक कमजोरी होने पर।

इस प्रकार के कुछ विशेष कारणों से मासिक-धर्म बन्द हो जाता है। और उस दशा में स्त्रियों को कुछ बुखार की हरारत तथा सिर और शरीर में दर्द रहने लगता है। कभी-कभी मुँह से और पाखाने के साथ रक्त भी गिरने लगता है। इस रोग को फौरन ही दूर करने के उपाय करने चाहिये। जितने ही अधिक समय तक दवा न की जायगी तो रोग देर में अच्छा होगा और उतना ही यह अधिक कष्ट देगा।

मासिक-धर्म होने के बाद बन्द हो जाने पर नीचे लिखी औषधि का प्रयोग किया जा सकता है—

मुसब्बर १० रत्ती, हींग १० रत्ती दोनो को पीस कर एक में मिलावे। फिर उसमें शहद मिलाकर बराबर की १२ गोलियाँ बना ले। दिन में तीन बार ये गोलियाँ खाना चाहिये। इस प्रकार कुछ दिन तक खाने से हाल का ही रोग अच्छा हो सकता है।

खून कम और अधिक जाना

मासिक-धर्म में खून यदि कम जाता है, एक-दो दिन में बन्द हो जाता है अथवा फीके रंग का जाता है तो उसमें स्त्री को कष्ट होता है। साफ साफ माहवारी के न होने से पेट कड़ा रहता है, पेट में वरम हो जाता है, हाथ पैरों में दर्द रहता है। इस प्रकार अनेक कष्ट पैदा हो जाते हैं।

माहवारी में अधिक खून का जाना भी दोष है। कभी-कभी खून के साथ छिछड़े भी जाने लगते हैं। इससे शरीर बहुत निर्बल हो जाता है। ऐसी दशा में स्त्रियों को गर्भस्थिति भी नहीं होती। यह रोग बच्चेदानी की किसी बीमारी अथवा सूजन के कारण होता है। इसके सिवा बार-बार गर्भपात होने से भी यह रोग हो जाता है। खून का रंग कुछ काले रंग का होता है।

एक तकलीफ पैदा होने पर तुरन्त ही उसका उपाय करना चाहिए। इसके सिवा कुछ बातों में स्वयं सावधानी रखना आवश्यक है। साथ ही उचित दवा का प्रबन्ध करना चाहिए। सावधानी की बातें इस प्रकार हैं :

१—अधिक आराम करना, लेटना और कम चलना-फिरना।

२—भोजन हल्का करना, जिससे कब्ज़ियत न होने पावे। खटाई, तेल, मिर्च आदि चीजों को न खाना चाहिए।

३—लेटते समय पैरोंको ऊँचा करके लेटना,लाभप्रदहोता है।

४—संयम से रहना तथा विचार शुद्ध रखना।

५—उचित उपायों द्वारा उसको दूर करना।

इसके सिवा किसी लेडी डाक्टर को दिखा कर, इलाज करना चाहिए। मासिक धर्म की किसी भी प्रकार की गड़बड़ी में अमृतधारा बहुत लाभदायक साबित होती है। ऐसी अवस्था में प्रति दिन अथवा दिन में दो बार दूध के साथ अमृतधारा को पीना अच्छा है।

अधिक खून के जाने पर हरी दूब का रस पीना भी फ़ायदे मन्द होता है।

उपरोक्त उपाय प्रारम्भिक अवस्था में लाभ पहुँचा सकते हैं किन्तु अधिक समय हो जाने तथा रोग के बढ़ जाने पर किसी अनुभवी चिकित्सक अथवा लेडी डाक्टर का ही इलाज कराना उचित है। मासिक धर्म सम्बन्धी बीमारियों के कारण कितनी ही स्त्रियाँ सन्तान के लिए निराश रहती हैं। सन्तान की उत्पत्ति के लिए, जो वस्तु इतना महत्व रखती है, उसके सम्बन्ध में स्त्रियों को ज्ञान होना चाहिए और किसी प्रकार के दोष के पैदा होने पर उसे दूर करना चाहिए।

अधिक पीड़ा का होना और खून कम जाना

मासिक धर्म सम्बन्धी गड़बड़ी के कारण कितनी ही स्त्रियों को पेट में बहुत तकलीफ होती है। इतना भयंकर दर्द होता है कि, स्त्रियाँ बहुत तड़पती हैं और अधीर हो जाती हैं। यह दर्द बराबर दो तीन दिन तक रहता है। इसके साथ साथ खून भी कम जाता है।

जब यह तकलीफ किसी स्त्री को पैदा हो जाती है तो उसका खाना पीना सब कुछ छूट जाता है। उसकी दशा एक दम बिगड़ जाती है। इस प्रकार हर महीने उसे इस संकट का सामना करना पड़ता है। जब इसकी शुरूआत होने को होती है तो कई दिन पहिले से भी किसी-किसी स्त्री को दर्द पैदा हो जाता है और रक्त निकलने पर कुछ कम हो जाता है। किन्तु कई दिन तक कष्ट मिलता है।

इस रोग में सारे शरीर में भारीपन मालूम होता है। पाखाने पेशाब के स्थान में कुछ बोझ लिए हुए पीड़ा होती है। कमर और पैरों में प्रसव की सी वेदना का अनुभव होता है। इस प्रकार स्त्री के कई दिन कष्ट बीतने के बाद फिर बन्द हो जाता है किन्तु खून खुल कर नहीं जाता।

यह रोग भी कई कारणों से होता है उनमें से कुछ इस प्रकार हैं—

१—सदा कब्जियत के रहने से।
२—सरदी के पहुँचने से।
३—बच्चेदानी के ठीक न रहने के कारण।
४—पेट अथवा गर्भाशय में सूजन होने से।
५—बच्चेदानी के मुख पर वरम के हो जाने से।

जिन स्त्रियों और युवतियों को इस प्रकार की गड़बड़ी, अपने मासिक-धर्म में मालूम हो, उन्हें लापरवाही न करना चाहिए। मैंने कितनी ही ऐसी स्त्रियों को कहते सुना है—'हमें तो महीने में तीन-चार दिन बहुत दर्द होता है।' लेकिन वे हमेशा ऐसा कहती हैं किन्तु उसका इलाज तो नहीं करतीं बल्कि सन्तान होने के लिए औषधियों और उपायों की खोज में रहती हैं। इस प्रकार की ५ — से बजाय लाभ के उनको हानि

पहुँचती है। असली रोग पर ध्यान न देकर, दूसरी बात को सोचती हैं। ऐसा करना ठीक नहीं। जिन स्त्रियों को यह रोग घेरे हो उन्हें उसके उपाय करने चाहिए। मैं यहाँ पर कुछ बातों को बताऊँगी—

१—जब तक उनको मासिक-धर्म ठीक न हो, तब तक हर महीने, माहवारी होने के दिन से एक-दो दिन पहिले अपना पेट जुलाब या एनिमा द्वारा साफ करना चाहिए।

२—गरिष्ट और देर में पचने वाले भोजन करने बन्द कर देने चाहिए।

३—परिश्रम के कार्य करना चाहिए।

इसके सिवा नीचे लिखी औषधियाँ भी मासिक-धर्म सम्बन्धी रोगों में लाभ पहुँचाती हैं—

केसर ३ मासा, जावित्री ३ मासा, जायफल ६ मासा, पीपर ६ मासा, अदरक १ तोला, असगन्ध ६ मासा, ५ पत्ते पान के—सब को लेकर कूट पीसकर, एक में मिलावे। इस के बाद बड़े उड़द के बराबर गोलियाँ बना कर रख ले और इन गोलियों को दिन में दो बार पान में डाल कर खाये। लाभ होगा। यह गोलियाँ हिस्टीरिया में भी लाभ पहुँचाती हैं।

मसिक-धर्म का बन्द होना

मासिक-धर्म जीवन-भर नहीं होता। स्त्रियों की अवस्था जब तक बुढ़ापे की नहीं होती, तब तक वह जारी रहता है। पैंतालीस वर्ष की अवस्था से लेकर पचास वर्ष की अवस्था तक यह जारी रहता है। कुछ स्त्रियों को चालीस वर्ष की अवस्था में भी मासिक-धर्म बन्द हो जाता है। यह है, अपने देश की स्त्रियों का हिसाब।

जिस प्रकार लड़कियों को मासिक-धर्म शुरू होने पर तक-

लीफें होती हैं, उससे भी अधिक कष्ट स्त्रियों को इसके समाप्त होने में होती है। यदि मासिक-धर्म सम्बन्धी किसी स्त्री को कोई रोग रहता है तो उसको बन्द होने में अधिक कष्ट होता है और जिसको ठीक तौर से नियमानुसार, बिना किसी कष्ट के माहवारी होती है, उसे बहुत कम अन्तिम कष्ट होते हैं।

जब मासिक-धर्म का समय समाप्त होने वाला होता है अथवा वह बन्द होने वाला होता है तो स्त्रियों को अनेक प्रकार की तकलीफें पैदा होने लगती हैं। जैसे—

१—सिर में चक्कर आने लगते हैं।
२—शरीर से आग सी निकलती जान पड़ती है।
३—सिर, कमर और जाँघों में बड़ी पीड़ा होती है।
४—कुछ जाड़े का अनुभव होता है।
५—पेड़ू में गर्मी मालूम होती है।
६—कभी-कभी पैर सूज जाते हैं।
७—गुप्त स्थान में खुजली होती है।
८—स्वभाव में चिड़चिड़ापन और क्रोध आ जाता है।
९—तबियत बेचैन रहती है, भूख प्यास मारी जाती है।

इस प्रकार के लक्षण जब पैदा हो जायें तो स्त्रियों को समझना चाहिए कि हमारा मासिक-धर्म बन्द होने वाला है। यह एक दम से बन्द नहीं होता। कभी-कभी दो दो, तीन-तीन महीने बन्द रह कर, फिर हलका सा खून आता है। कभी रक्त अधिक जाता है, कभी कम। कभी दूसरे महीने से ही सदा के लिए मासिक-धर्म बन्द हो जाता है।

मासिक-धर्म बन्द हो जाने के बाद भी कुछ स्त्रियों को प्रायः अनेक कष्ट हो जाते हैं। पेट कुछ बढ़ जाता है, कब्ज की शिकायत रहती है। पेशाब-पाखाने के स्थान पर कष्ट रहता

है, बवासीर हो जाती है, दस्त आने लगते हैं आदि बातें पैदा हो जाती हैं। ऐसी अवस्था में इलाज करना चाहिए।

कुछ स्त्रियों का जी भी मिचलाया करता है, क़ै होती है। आँखों में कमज़ोरी मालूम होती है। शरीर में सुस्ती रहती है। शरीर के कुछ अंगों में सुन्नपना मालूम होता है। इसके सिवा प्रदर का रोग भी हो जाता है। इन सभी प्रकार के कष्टों में दवा करने से लाभ होता है।

स्त्री समाज में प्रदर का रोग बहुत बुरी तरह फैला हुआ है। यह रोग अधिकांश स्त्रियों में पाया जाता है। बल्कि मैं तो यों कहूँगी कि निन्नानवे प्रतिशत स्त्रियों में यह रोग फैला हुआ है। इस रोग के कारण स्त्री-समाज बहुत निर्बल और रोगी हो रहा है। यह रोग बहुत भयानक और स्वास्थ्य का नाश करने वाला होता है।

प्रदर के रोग में योनि से एक प्रकार का पानी निकला करता है। जो पतला या गाढ़ा तथा लसदार होता है। इसको अँग्रेजी में ल्यूकोरिया (Leucborrhoea) कहते हैं। प्रदर की बीमारी हो जाने पर यदि शुरू में इलाज न किया गया तो यह रोग बढ़ कर इतना भयानक हो जाता है कि उसका अच्छा होना कठिन होता है।

प्रदर की बीमारी में गर्भस्थिति का होना अच्छा नहीं होता। इस रोग की अवस्था में जो गर्भ रहता है तथा जो बालक उत्पन्न होता है, वह कमजोर और रोगी होता है। इसके सिवा स्त्री के स्वास्थ्य को बहुत बड़ा धक्का पहुँचता है। एक तो जिस स्त्री को असाधारण तौर से प्रदर का रोग होता है, उसको गर्भ रहना भी मुश्किल होता है। मामूली तौर पर होने वाले प्रदर में गर्भ रह जाता है।

प्रदर कई प्रकार का होता है। यह केवल सफेद रंग का ही नहीं होता। यह कई रंग का होता है। जैसे—लाल प्रदर, हरा

प्रदर, पीला प्रदर और सफेद प्रदर। अधिकतर लाल और सफेद प्रदर स्त्रियों में पाया जाता है। प्रदर में जो पानी निकलता है, वह कुछ लसदार होता है। कभी कभी जब इसमें बहुत खराबी आ जाती है तो पीब की तरह कुछ बदबू लिए हुए गिरने लगता है।

जब यह रोग बहुत बढ़ जाता है तब स्त्रियों की हालत बहुत खराब हो जाती है। दिन भर पानी गिरा करता है। मामूली रोग होने पर यदि सावधानी न रखी जाय तो यह रोग बढ़ कर भीषण रूप धारण कर लेता हैं इसलिए शुरूआत में दवाओं को काम में लाना जरूरी बात है। यों तो स्त्रियों को कभी-कभी सफेद पानी चला जाता है, लेकिन वह रोग का नहीं होता और न उसमें कोई कष्ट होता है।, लेकिन जब प्रदर का रोग हो जाय तब तो सावधानी से उसका इलाज करना चाहिए।

प्रदर के रोग हो जाने के कुछ कारण होते हैं। जो इस प्रकार हैं•

१—कब्जियत का हमेशा रहना।

२—संयम से न रहना, गन्दे विचार रखना। बुरी सोहबत में बैठना

३—आराम तलब और आलसी होना।

४—अधिक उत्तेजक और मसालेदारचीजों का खाना।

५—बवासीर के हो जाने से।

६—बहुत दिनों की बीमारी की कमजोरी के कारण।

७—बचा होने के बाद खाने-पीने की ठीक व्यवस्था का न होना। पुष्टिकारक पदार्थों को न खाना।

८—बन्द मकानों में बन्द रहना, कभी धूप और ताजी हवा का न मिलना।

६—अधिक गरम चीजों का खाना।

इस प्रकार के अनेक कारणों से यह रोग स्त्रियों पर आक्रमण करता है। इस रोग के होजाने के लक्षण बहुत से हैं। प्रदर रोग के हो जाने पर जो लक्षण हो जाते हैं, वे सभी स्त्रियों को जानना चाहिए और प्रदर की दवा करना चाहिए। प्रदर के रोगों में इस प्रकार के लक्षण पाये जाते हैं :

१—पाखाना साफ न होगा, जी मिचलाता रहेगा।

२—भूख मारी जाती है, खट्टी चीजों के खाने की इच्छा होती है। जबान का जायका खराब होता है।

३—हर समय सुस्ती और नींद का आना।

४—किसी काम में जी का न लगना। किसी काम को करने पर थकान लगना।

५—स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाना कहीं अच्छा न लगना।

६—सिर, पैरों, कमर और शरीर में दर्द का रहना।

७—चक्कर का आना, आँखों के सामने अँधेरा रहना।

८—गरम और पीले रंग का पेशाब होना तथा साथ ही कुछ जलन होना।

९—चेहरा और शरीर पीला पड़ जाता है, शरीरमें दुर्बलता पैदा होकर खून का घटना।

१०—रात में नींद का न आना, तथा गहरी नींद का न आना।

इस प्रकार के लक्षण प्रदर के रोगों में पैदा हो जाते हैं। बहुत अधिक बढ़ा हुआ रोग स्त्री के जीवन को संकट में डाल देता है। लापरवाही करने से यह रोग बड़ी तेजी से बढ़ता है और उपरोक्त कष्ट पैदा हो जाते हैं। प्रदर के रोग हो जाने पर कुछ सावधानियों से काम लेना चाहिए। इस अध्याय के इन पृष्ठों

में आगे कुछ अच्छी औषधियों का जिक्र करूँगी। लेकिन औषधियों के साथ-साथ ऊपरी तौर से जो सावधानी की बातें अथवा जो परहेज होते हैं उन्हें पहिले समझ लेना चाहिए। और उसी के अनुसार चल कर औषधियों से लाभ उठाना चाहिए। किसी औषधि को करने से पहिले नीचे लिखी बातों को न भूलें

१—भोजन ऐसा करना चाहिए जो पाचक और हल्का हो। गरिष्ट भोजन न करने चाहिए। बहुत सी स्त्रियाँ यह सोच कर कि कमजोरी से प्रदर उत्पन्न होता है, इसलिए तरह-तरह के गरिष्ट पाक बना कर खाती हैं। इस प्रकार के पाक यदि हजम नहीं होते और कब्जियत पैदा करते हैं तो उलटा नुकसान होता है।

२—ठण्डे पानी से नित्य स्नान करना चाहिए। पानी अधिक पीना चाहिए, जिससे पेशाब पीली और गरम न होकर सुफेद हो।

३—तेल, मिर्च, खटाई अथवा अधिक गरम और उत्तेजक पदार्थ न खाने चाहिए।

४—भूख से अधिक भोजन न करना चाहिए। तबियत और भूख को देख कर भोजन करना चाहिए।

५—गरम स्थानों में अधिक न रहना चाहिए।

इन बातों का ध्यान रखते हुए औषधि का प्रयोग लाभ पहुँचाता है। कुछ दिन लग कर दवा करना ठीक होता है। यदि रोग बहुत बढ़ चुका है तो किसी चतुर चिकित्सक का इलाज कराना चाहिए। बहुत दिनों के रोग में अरसा अवश्य लगेगा, जल्दी ऊब कर इलाज बन्द करना ठीक नहीं होता।

सफेद प्रदर

ज्यादातर स्त्रियों को सफेद प्रदर की शिकायत होती है। यह रोग जब शुरू होता है, तब सफेद ही रंग से होता है। यही जब ब" जाता है या अन्य कोई दोष गर्भाशय में पैदा हो जाता है तो दूसरे रंग का प्रदर होने लगता है। कभी-कभी पतला न होकर दही के समान गाढ़ा पानी गिरता है। और कपड़े में सूख कर चूने की तरह झड़ता है। जिन स्त्रियों को बड़ी तेजी के साथ दिन भर यह पानी गिरा करता है, उन्हे बड़ी परेशानी अनुभव होती है। सफेद प्रदर को दूर करने वाली कुछ दवायें इस प्रकार हैं :

१—विधारा १० तोला, पठानी लोध १० तोला, समुद्रफेन १० तोला, शतावरी १० तोला, मिश्री आधा सेर। सब चीजों को महीन पीस कर एक में मिला लो। एक बार में ३ से ६ मासे तक की खूराक लेना चाहिए। दिन में दो बार। यह चूर्ण कच्चे दूध से उतारना चाहिए। इसके सेवन से हाल ही का सफेद और लाल प्रदर अच्छा हो जाता है।

२—मुलेठी २ तोला, चीनी २ तोला, २ तोला धुले हुए चावल—सब को पीस कर दिन में दो बार खाने से, प्रदर के रोग नष्ट होते हैं।

३—अशोक की छाल का काढ़ा बना कर पीने से प्रदर में लाभ होता है।

४—ताजा शतावरी का रस १ तोला, छोटी इलायची का चूर्ण १ माशा, दोनों चीजों को मिला कर, उसी के बराबर मिश्री मिला ले और बासी पानी से दिन में दो बार सेवन करे। सब प्रकार के प्रदर को लाभ होता है।

५—फालसे की छाल ३ तोले लेकर कुँए के पानी मे रात

को भिगो दे। पानी ३ छटाँक से अधिक न हो। सुबह खूब मल-कर कपड़े से छानले। अब इसमें दो तोले मिश्री मिला ले। एक-एक घन्टे के बाद १-१ तोला इसको पीने से रक्त प्रदर बहुत जल्दी अच्छा हो जाता है।

६—पुराने बौर को जला कर उसकी राख कर लो। अब एक मासा राख में ३ माशे शहद मिलाकर चाटने से सब प्रकार के प्रदर नाश होते हैं।

७—पठानी लोध को कूट पीस और कपड़ छान कर ले। उसके बाद एक बार में ६ माशे की खूराक ठण्डे पानी से उतार लेना चाहिए। सब प्रकार के प्रदर दूर होते हैं। कुछ अधिक दिनों तक सेवन करना चाहिए।

लाल प्रदर

लाल प्रदर के रोग में गर्भाशय से लाल फीके रंग का पानी गिरता है। इसमें भी सारे कष्ट और लक्षण होते हैं जो सफ़ेद प्रदर में होते हैं। प्रदर के कारण हर समय कपड़े खराब होते हैं, उनमें बदबू हो जाती है। उपरोक्त दवाओं का सेवन करने से रक्त प्रदर की शिकायत भी जाती रहती है।

रक्त प्रदर हो जाने से स्त्रियाँ बहुत कमज़ोर हो जाती हैं। उन्हें ऐसा मालूम पड़ता है कि जैसे पेट में फोड़ा हो गया हो और उसका मवाद निकलता हो। उन्हें बहुत तक्लीफ़ रहती है। चलने से अधिक गिरता है। रक्त प्रदर को दूर करने के लिये नीचे लिखी औषधियाँ गुणकारी हैं—

१—शवायर ३ माशे, असगंध १॥ माशे, सफ़ेद चन्दन एक माशा, धाय के फूल १ माशा, अनार के फूल १ माशा। गुलाब के फूल १॥ माशा सब चीज़ों को बारीक पीस छान कर

रख ले और ६-६ माशे की खुराकें बना लें। सुबह शाम दोनों वक्त पावभर दूध से उतार लेना चाहिए।

२—अशोक की छाल १ तोला, गाय का दूध १ पाव, और पानी १ पाव सब चीजें कड़ाही में डालकर आग पर चढ़ा दो। पकते-पकते जब दूध रह जाय तब २॥ तोला मिश्री मिला कर छान लो। ठण्डा कर के दिन में दो बार पिलाने से रक्त प्रदर दूर होता है।

ये दवायें सफेद प्रदर में भी लाभ पहुँचाती हैं। पन्द्रह दिन और महीना भर किसी एक दवा को परहेज के साथ करने से ही लाभ होता है।

यहाँ पर तीन दवायें ऐसी लिखती हूँ जो सभी प्रकार के प्रदर रोगों को दूर करने में सहायता पहुँचाती हैं। नये और पुराने प्रदर भी इनके प्रयोग से दूर हो जाते हैं। लेकिन अधिक समय तक परहेज के साथ करने चाहिए—

१—सफेद राल, रूमी मस्तगी, चिक्नी सुपारी मोचरस, कीकर का गोंद, पपडिया कत्था, बंशलोचन, छोटी इलायची, गावजुवां के फूल, अनार की कली—सब को मँगाकर बराबर की तादाद में, कुट-पीस-कर छान ले। अब जितनी दवा है, उसी के बराबर कच्ची शक्कर मिला कर रखो। ६-६ माशे की खुराक बना लो और सुबह शाम गाय के दूध से उतार लो, सब प्रकार के प्रदर में लाभ होता है।

२—असगन्ध ५ तोला, विधारा ५ तोला दोनों को पीस कर कपडे से छान ले। ६-६ माशे की खुराक बना ले सुबह और शाम गाय के दूध के साथ उतारे। इसको सात दिन खाने से सफेद प्रदर, नया दूर हो जाता है। इसके सिवा अन्य प्रदर भी अधिक दिनों के सेवन से अच्छे हो जाते हैं।

३—अडूसे का रस १ तोला, गिलोय का रस एक तोला और शहद १ तोला मिलाकर रोज सुबह और शाम खाने से इक्कीस दिनों के भीतर प्रदर का रोग दूर हो जाता है। नियमित रूप से इस दवा का सेवन करने से, प्रदर से बीमार बहुत स्त्री-रोगों को लाभ हुआ है।

प्रदर की बीमारी में ऊपर जो दवायें लिखी गई हैं, वे सभी अनुभव की हुई हैं। और चिकित्सकों ने उनकी उपयोगिता के सम्बन्ध में तारीफें की हैं। इस हालत में भी अगर कभी किसी स्त्री-रोगी को इन औषधियों से फायदा न मालूम हो, तो समझना चाहिए कि या तो दवा के बनाने में अथवा परहेज की कमी में लाभ नहीं हो रहा। इसलिए दवाओं पर अविश्वास न कर के जो त्रुटियाँ हों, उनका सुधार होना चाहिए।

नया और पुराना प्रदर

प्रदर का रोग चाहे नया हो अथवा पुराना—दोनों ही हालतों में खराब होता है। नया प्रदर शीघ्र ही औषधियों से ठीक हो जाता है, लेकिन प्रदर पुराना हो जाने पर मुश्किल से अच्छा होता है। इसलिए यह रोग जिस समय पैदा हो, उसी समय से उस पर ध्यान देना आवश्यक है।

इसके सिवा प्रदर के रोगों तथा स्त्रियों के सभी प्रकार के रोगों में प्राकृतिक चिकित्सा का जितना अच्छा प्रभाव पड़ता है, उतना किसी दूसरी दवा का नहीं पड़ता। प्राय प्रदर की बीमारी अधिक दिनों की हो जाने पर जड़ से नहीं जाती। औषधियों के करने से फायदा भले ही कुछ समय के बाद हो जाय लेकिन जड़ नहीं टूटती। परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा में ऐसी बात नहीं होती, उसमें इस चिकित्सा का आश्चर्यजनक

प्रभाव पड़ता है और नियमानुसार करने से रोग को जड़ से नष्ट कर देती है।

प्राकृतिक चिकित्सा के सम्बन्ध में जो लोग नहीं जानते, उन्हें विश्वास नहीं होता। लेकिन शिक्षित और नयी रोशनी के लोगों में इस चिकित्सा को बहुत बड़ा आदर मिल रहा है। इसका प्रचार भी फैल रहा है। यों तो इस चिकित्सा के द्वारा जितने भी रोग हैं, सभी अच्छे किये जाते हैं। लेकिन यहाँ पर मुझे केवल स्त्रियों के रोगों पर ही लिखना है, इसलिए मैं उनके सम्बन्ध में अपने अनुभव और विश्वास की बात लिखती हूँ और यह बताती हूँ कि प्राकृतिक चिकित्सा से बढ़ कर, मेरी नजरों में दूसरी चिकित्सा नहीं है।

मेरा कहने का मतलब यह नहीं है और न पाठिकाओं को यह समझना चाहिए कि दवाओं से कोई फायदा नहीं होता। यह बात नहीं है। दवाओं से फायदा होता है, लेकिन जितना अच्छा प्रभाव इस चिकित्सा का पड़ता है, उतना दूसरी दवाओं का नहीं पड़ता। अधिकांश दवाओं में रोगों को दबाने की शक्ति होती है, लेकिन प्राकृतिक चिकित्सा से रोग की जड़ को शरीर से निकाल देने की ताक़त होती है, जिससे दुबारा उभर न सके।

जो स्त्रियाँ प्राकृतिक चिकित्सा अथवा नेचर क्योर के द्वारा अपने रोगों को दूर करना चाहती हैं, उन्हे चाहिए कि वे नेचर क्योर डाक्टर अथवा प्राकृतिक चिकित्सा करने वाले प्राकृतिक चिकित्सक के द्वारा अपना इलाज करावें।

स्त्रियों के हिस्टीरिया का रोग भी बहुत विस्तार के साथ फैला हुआ है। यह एक प्रकार का मूर्छा का रोग है जो हिस्टीरिया के नाम से पुकारा जाता है। जिन स्त्रियों तथा युवतियों को यह रोग हो जाता है, उनका जीवन बहुत संकट में रहता है। हिस्टीरिया की बीमारी अधिकतर युवती स्त्रियों को हुआ करती है। यों तो लड़कियों और अधिक अवस्था की स्त्रियों को भी प्रायः हो जाती है।

यदि इस रोग का आरम्भ से इलाज न किया जाय तो इसका अच्छा होना कठिन हो जाता है। इसके लक्षण बहुत कुछ मृगी के दौरे से मिलते हैं लेकिन फिर भी बहुत-कुछ अन्तर होता है। इस रोग के पैदा होने पर कितने ही लक्षण और कष्ट पैदा हो जाते हैं लेकिन यहाँ पर थोड़े खास-खास लक्षणों की जानकारी के लिए उन बातों को लिखना जरूरी है। जिस समय हिस्टीरिया का दौरा होता है, उस समय स्त्री को मूर्छा आ जाती है और यह मूर्छा बहुत कष्टदायक होती है।

हिस्टीरिया का दौरा आने पर कुछ मूर्ख और नासमझ स्त्री-पुरुष रोग को न समझ कर भूत-प्रेत और चुड़ैल का आक्रमण समझते हैं। ऐसा समझ कर वे झाड़ा-फूँकी, गण्डा ताबीज का प्रबन्ध करने लगते हैं। जो स्त्रियाँ दुजहे पुरुष के साथ ब्याही जाती हैं, उनको यदि यह रोग हो गया तो लोग यही कहते हैं कि 'इसकी सौत इसे दबाये है। उसके कारण कष्ट मिल रहा

है।' इस प्रकार की ऊट-पटांग बातें समाज के पुराने विचारों के स्त्री-पुरुषों में फैली हुई हैं।

इस रोग में होश आने के बाद भी कभी-कभी दो-दो, तीन-तीन दिन तक शरीर के कोई एक या दो अंग ठीक ठीक काम नहीं करते। ऐसी अवस्था में कुछ लोग कहने लगते हैं कि जान-बूझ कर रोगिणी स्त्री ऐसा करती है और बनती है। इस प्रकार की अनेक ग़लत बातें समझकर उसके इलाज का कोई ख्याल नहीं करता।" हिस्टीरिया के रोग में होश होने पर भी कभी-कभी शरीर में जीवन नहीं मालूम होता। इस रोग में नीचे लिखे लक्षण अधिकांश रूप में पाये जाते हैं :

१—हिस्टीरिया के रोग में, धीरे-धीरे किसी भी समय बेहोशी आ जाती है। बेहोशी आते समय रोगिणी स्त्री के दाँत बँध जाते हैं, आँखें बन्द होने लगती हैं और वह लेट जाती है। कभी-कभी बैठे-बैठे ही दौरा आ जाता है और स्त्री बैठी रहती है।

२—जिस स्त्री को यह रोग होता है, उसको होश स्वयं आ जाता है, लेकिन समय की कोई तादाद नहीं होती। पन्द्रह-बीस मिनट से लेकर, दो-चार घण्टों तक बेहोशी बनी रहती है, उस के बाद उसे होश आता है। होश आने पर आँखों से आँसू गिरते हैं। पानी पीने की इच्छा होती है। आँसू रुकते ही नहीं बहुत देर बीत जाने तक।

३—होश आने के बाद बार-बार पेशाब आती है। पेट और शरीर में बेचैनी मालूम पड़ती है।

४—कभी-कभी होश आ जाने के बाद फिर मूर्छा आ जाती है। गला घुटने लगता है। ठीक से साँस नहीं ली जाती।

५—रोग के बढ़ जाने पर स्त्री का स्वभाव बहुत बदल

जाता है। उसमें चिड़चिड़ापन, क्रोध, झगड़ालूपन, तथा उदासीनता पैदा हो जाती है।

६—हिस्टीरिया के रोग में दिमाग पागल सा हो जाता है। इसका दौरा कभी-कभी इस प्रकार का आता है कि रोगी पहिले बेहोश होकर लेटता तो नहीं बल्कि हाथ पैर पटकता है। उसके बाद बेहोशी आती है और उस बेहोशी में मुँह से सफेद फेन निकलने लगता है। होश आ जाने के बाद ज़ोर से रोता और चिल्लाता है।

७—होश आ जाने के बाद भी कभी-कभी हिस्टीरिया के दौरे में स्त्रियों का मुँह दो दो, चार चार घण्टे तथा दो दो, तीन-तीन दिन तक नहीं खुलता और वह कुछ खा सकने में असमर्थ होती हैं। कभी कभी हाथ पैर नहीं उठते जिससे घर के लोगों को घसीटना पड़ता है। रोगिणी बेचैनी अनुभव करती है और हाथ पैर हिलाना चाहती है। लेकिन वह मजबूर होती है। ऐसी दशा होने पर घर के लोग बनावट समझते हैं। लेकिन ऐसी बात नहीं होती। इस रोग के बढ़ जाने पर ये लक्षण भी प्रायः पैदा हो जाते हैं।

८—हिस्टीरिया का रोग हो जाने पर मासिक धर्म में गड़बड़ी पड़ जाती है। चक्कर आया करते हैं, कब्ज की शिकायत रहती है। भूख मारी जाती है। हाथ पैर शिथिल रहते हैं और शरीर में सुस्ती और बेचैनी रहती है।

इस प्रकार इस भयानक रोग के अनेक लक्षण होते हैं। किसी भी स्त्री पुरुष को उसे मामूली बात, भूत प्रेत, चुड़ैल, सौत आदि का आक्रमण न समझकर रोग समझना चाहिए और शुरू से इलाज कराना चाहिए। इस रोगके हो जानेके कुछ विशेष कारण होते हैं, जिनको आगे बताऊँगी। उनको ध्यान-पूर्वक पढ़ कर समझना चाहिए।

हिस्टीरिया का कारण

हिस्टीरिया का रोग एक बहुत बुरा रोग है। इस रोग में मनुष्य अपने शरीर और मन को स्वस्थ नहीं रख सकता। वह अपने दिमाग़ को खो बैठता है। दौरा आ जाने पर, मूर्छित दशा में, दूसरों के आधीन होना पड़ता है। स्वयं अपने को सम्हाल नहीं सकता, ऐसी अवस्था हो जाने पर जो स्त्रियाँ घर की अकेली होती हैं, तथा उनके ऊपर बच्चों और गृहस्थी का भार होता है, उनके सामने बहुत बड़ा संकट रहता है। उनके पति बेचारे हमेशा चिन्तित बने रहते हैं और अपने स्त्रियों के मूर्छित होने की फिक्र उनको लगी रहती है। मूर्छा का दौरा न मालूम किस समय आ जाय।

यह रोग स्त्रियों को सब प्रकार से मिट्टी में मिला देता है। लेकिन इसके होने के जो कारण हैं, उनमें कुछ ऐसे हैं जो बिना किसी औषधि के ही दूर किये जा सकते हैं और उन कारणों के दूर हो जाने पर अपने आप हिस्टीरिया का दौरा अच्छा हो जाता है। वे इस प्रकार हैं :

१—जिन स्त्रियों, लड़कियों और युवतियों को अधिक दुखी, रंजीदा और परेशानी में रहना पड़ता है, उनको यह रोग हो जाता है।

२—जिन लड़कियों के माता-पिता को मूर्छा सम्बन्धी रोग होते हैं, उनकी लड़कियों में प्रायः हिस्टीरिया या मूर्छा की बीमारी पैदा हो जाती है।

३—शक्ति से बाहर परिश्रम करने, गन्दे और बन्द मकानों में रहने से भी यह रोग आक्रमण करता है।

४—बहुत खुशी अथवा अचानक बहुत बड़ी खुशी होने पर भी मूर्छा आ जाती है।

५—जो लड़कियाँ अथवा युवती स्त्रियाँ भयभीत रहा करती हैं, अपने पति या घर के अन्य किसी स्त्री पुरुष का डर लगता है, जो उनके हृदय को कमजोर करता है और डर के मारे काँपा करती हैं, उनको भी इसके दौरे आने लगते हैं।

६—बहुत कमजोरी तथा किसी बीमारी के कारण मूर्छा आ जाती है।

७—मासिक-धर्म की गड़बड़ी के कारण, कम और अधिक रक्त निकलने से हिस्टीरिया की बीमारी प्रायः हो जाती है।

८—गर्भाशय सम्बन्धी रोगों के हो जाने पर यह रोग होता है।

९—जो लड़कियाँ अधिक अवस्था तक विवाहित नहीं होतीं, उनको दौरा आने लगता है, किन्तु विवाह के बाद अपने आप गायब हो जाता है।

१०—विवाह के बाद जिन युवतियों को मायके में ही, पति से अलग रहना पड़ता है, उन्हें हिस्टीरिया का दौरा आने लगता है।

११—विवाह हो जाने के कुछ दिन बाद विधवा हो जाने पर और कोई सन्तान न होने पर स्त्री को दौरा आने लगता है।

१२—विवाह के बाद यदि समय पर सन्तान नहीं होती, उस हालत में यह रोग हो जाता है किन्तु सन्तान हो जाने के बाद अच्छा हो जाता है।

१३—गर्भाशय के हट जाने से भी यह रोग पैदा हो जाता है।

इस प्रकार जितने भी कारण विशेष रूप से हो सकते हैं, वे सब ऊपर लिखे हैं। बिना कारणों के कोई भी रोग पैदा नहीं होता। आगे के पन्नों में उसके दूर करने के उपायों के सम्बन्ध में लिखूँगी।

हिस्टीरिया का उपाय

पिछले पन्नों में हिस्टीरिया के कारण बताये जा चुके हैं। जिन कारणों से यह रोग पैदा होता है, उन कारणों का यदि ध्यान रखा जाय तो यह बीमारी कभी पैदा न हो। लेकिन साथ ही पैदा हो जाने के बाद उनको दूर करने में देर न करके, उपायों को काम में लाना चाहिए।

यह रोग जब पैदा हो जाय तो पहिले रोगी को समझने की जरूरत होती है। यदि कोई शारीरिक खराबी, बीमारी तथा कष्ट के कारण यह रोग पैदा न हुआ हो तो औषधियों का प्रयोग न कर के, उन उपायों को काम में लाना चाहिए, जिन की वजह से हिस्टीरिया का आक्रमण हो गया हो। हिस्टीरिया के रोग को दूर करने के लिए उनके कारणों को नजर में रख कर ही उसका उपाय और चिकित्सा करना ठीक होता है। और जब इसकी शुरूआत हो, तभी से सावधानी रखना चाहिए। हिस्टीरिया के उपायों में कुछ इस प्रकार हैं :

१—जिन लड़कियों और स्त्रियों को मासिक धर्म की गड़बड़ी के कारण मूर्छा अथवा हिस्टीरिया का रोग हो, उनका इलाज कराना चाहिए।

२—जिन युवती स्त्रियों को सन्तान न होने के कारण अपनी युवावस्था में एक रोग होता है, उनको सन्तान हो जाने के बाद अपने आप रोग समाप्त हो जाता है। ऐसी दशा में हिस्टीरिया की औषधि न करा कर, सन्तान न होने के कारण को दूर कराने की कोशिश करना चाहिए।

३—सयानी होने पर विवाह के पूर्व जिन लड़कियों को दौरा आता है, उनका विवाह हो जाने के बाद अच्छा हो जाता है। चिन्ता न करना चाहिए।

४—कब्ज रहने के कारण, चक्कर आने, सिर में दर्द रहने अथवा अधिक से अधिक पढने से भी दौरा आने लगता है। इसलिए उसका उपाय करना चाहिए।

५—हिस्टीरिया की रोगी स्त्रियों को ठण्डक में अधिक रहना चाहिए। और गरम चीजों से परहेज करना चाहिए।

यदि दवा का प्रयोग करने की आवश्यकता हो तो हिस्टीरिया का कारण समझ कर नीचे लिखी दवा ली जा सकती है:

दवा—हींग ३ माशे, काला नमक १ तोला, सेंधा नमक एक तोला, समुद्री नमक १ तोला, शोरा एक तोला, छोटी पीपल १ तोला, सोंठ १ तोला, राई एक तोला—सब को महीन पीस कर नीबू के रस में खरल करो। इसके बाद यह चटनी ३ से ६ माशे तक एक बार में गरम पानी के साथ खाओ। दिन में दो बार खाना चाहिए। इसके प्रयोग से हिस्टीरिया के रोग में लाभ होता है।

बवासीर का रोग भी बहुत कष्ट देने वाला तथा गन्दा होता है। इस रोग में स्त्रियों को बड़ी तकलीफ़ रहती है। गर्भावस्था के दिनों में यह रोग स्त्रियों को बहुत ही परेशान करता है। जिससे उन्हें चैन नहीं मिलता।

बवासीर की बीमारी दो प्रकार की होती है। एक तो खूनी बवासीर होती है और दूसरी बादी। खूनी बवासीर में रक्त निकलता है और बादी में दर्द और जलन होती है। बवासीर की बीमारी में पाख़ाने के स्थान पर छोटी-छोटी गुलथियाँ सी पड़ जाती हैं। इन गुलथियों में से, फूटने पर लाल या काला खून निकलता है। ये गुल्थियाँ अपने आप रक्त से भर जाती हैं और जब ज़ोर पर होती हैं तब फूट जाती हैं, जिनसे लाल, काला रक्त निकलता है। जो बादी की बवासीर होती है, उन की गुल्थियाँ मोटी मोटी होकर अपने आप पचकती और फूलती रहती हैं।

खूनी बवासीर में जब अधिक रक्त निकलने लगता है तो बहुत कष्ट होता है। बादी में दर्द, जलन और बेचैनी रहती है। गुल्थयों को बवासीर के मसे भी कहते हैं। शुरू में ये मसे कम और छोटे होते हैं, किन्तु अधिक दिनों के बाद बड़े मोटे और अधिक हो जाते हैं जिनसे पाख़ाने का स्थान ढक जाता है।

बवासीर की बीमारी प्रायः कब्ज से पैदा होती है। जिनको सदा पाख़ाना साफ़ नहीं होता, अन्दर खुशकी अधिक

रहती है, मल सूखा करता है, अथवा जो स्त्रियाँ पकवान के भोजन अधिक करती हैं, उन्हें यह रोग अधिक होता है। इस रोग के हो जाने पर पाखाना साफ नहीं हो पाता है और पाखाने के समय बहुत कष्ट होता है। कभी कभी पतला पाखाना होता है, लेकिन पेट साफ नहीं होता। कमर में दर्द होता है। पाखाने के स्थान पर कुछ चुभता-सा जान पड़ता है। पेशाब करते समय भी कुछ कष्ट होता है। हर समय बवासीर में जलन मालूम होती है। चलते समय कष्ट मालूम होता है। जब खूनी बवासीर फूटती हैं तब खून निकलने के बाद कमजोरी का अनुभव होता है।

जब यह रोग बहुत बढ़ जाता है, तब अधिक कष्ट हो जाता है। पाखाने में आवँ गिरने लगती है। मल द्वार में कुछ अटका सा मालूम हुआ करता है। खुजली आती है। पाखाने की इच्छा होने पर भी उसका न होना। खूनी बवासीर में बैठने में भी कष्ट हो जाता है। इस प्रकार की अनेक तक्लीफें बवासीर के रोग में हो जाती हैं। यह रोग बढ़ता घटता रहता है। खाने-पीने की गड़बड़ी से, अधिक और कम तकलीफ रोगी को हो जाती है।

इस रोग की दवाओं के करने से पहिले कुछ बातों की सावधानी रखी जाय तो दवायें जल्दी फायदा पहुँचाती हैं। जो परहेज करने चाहिए, वे यहाँ पर पहिले लिखूँगी, उसके बाद दोनों प्रकार की बवासीरों के कुछ प्रयोग लिखे जायँगे। सावधानी की बातें इस प्रकार हैं:-

१—हर महीने जुलाब या एनिमा के द्वारा पेट की सफाई कराना चाहिए।

२—कब्ज करने वाले, देर में पचने वाले, उत्तेजक भोजनों

का न करना। हल्के, दस्तावर, तथा पाचक भोजनों को खाना चाहिए।

३—ठण्डे बासी पानी से रोजाना कुछ देर तक धोना अच्छा होता है।

४—हरी पत्ती वाले शाक अधिक खाना चाहिए।

५—बिना भूख के भोजन न करना चाहिए।

६—भैंस के दूध तथा बादी चीजों को खाने के प्रयोग में न लाना चाहिए।

७—पानी ठण्डा दिन-भर बिना प्यास के कई बार पीना जरूरी है।

यदि पाखाना खुल कर दोनों समय होता रहे, कब्ज न हो तो बवासीर दवाओं से शीघ्र ही अच्छी हो जाती है। बद परहेजी की हालत में कोई भी दवा फ़ायदा नहीं करती।

खूनी बवासीर

ऊपर की पंक्तियों में बदपरहेजी के सम्बन्ध में लिखा है और जिन बातों में सावधानी होनी चाहिए उन्हें बताया है। यहां पर खूनी बवासीर के कुछ अच्छे नुस्खे लिखूँगी, जिनको विधि-पूर्वक खाने से लाभ होगा—

१—करेले के पत्तों का रस अथवा करेले का रस दो तोला, मिश्री ६ माशे मिलाकर पीने से लाभ होता है।

२—चिरायता ६ माशे, लाल चन्दन ६ माशे, जवासा ६ माशे, नागरमोथा ६ माशे—सब को लेकर आधा सेर पानी में औटावे। जब पकते-पकते ३ छटाँक पानी रह जाय, तब उसे उतार ले और शहद मिलाकर पीवे। प्रतिदिन पीने से कुछ दिनों के बाद खूनी [illegible]।

३—रसवत और चिनिया कपूर बासी पानी में पीस कर लेप करने से, बवासीर के मसे सूख जाते हैं।

४—४ तोले मुचकुन्द के फूल पीस कर घी में भून लो और शक्कर मिला कर हलुआ बना लो। एक बार में एक तोला खाने से फौरन ही लाभ मालूम होता है।

५—मुलतानी मिट्टी ५ तोले, भुना तूतिया ६ माशे, और भुनी हुई हींग १ तोला। सब चीजों को पीस कर पानी के साथ मिला कर टिकिया बना लो। इसको सुखा कर रख लो। आवश्यकता के समय पानी में घिस कर बवासीर के मसों में लगाने से वे सूख जाते हैं, लेकिन कुछ अधिक दिनों तक लगाना चाहिए।

बादी बवासीर

बादी बवासीर के बारे में पिछले पन्नों में बताया जा चुका है। कुछ औषधियों का बादी बवासीर में बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। यहाँ कुछ उसके नुस्खे लिखती हूँ—

१—सूखा खनखजूरा ४ रत्ती कोयले की आग पर डाल कर उस धुँए की धूनी बवासीर पर लेने से मसे सूख कर गिर जाते हैं।

२—सूखे चने की दाल १ पाव, जमींकन्द सूखा आध सेर, बड़ी हर्र ५ छटाँक, काली मिर्च १ छटाँक, छोटी पीपल १ छटाँक—सब को बराबर पीस ले। इसके बाद एक सेर गुड़ मिलाले। चवन्नी-चवन्नी भर की गोलियाँ बना लेना चाहिए। १ गोली रोज गाय के दूध के साथ साथ खाने से बवासीर में लाभ होता है।

३—सूखा जमीकन्द ८ हिस्सा, चीते की छाल ४ हिस्सा, हर्र ५ भाग, सोंठ ५ भाग, मिर्च पीपर २ भाग और गुड़ १४

भाग—सन को पीस कर और मिला कर, ४-४ आने भर की गोलियाँ बना लो। इन गोलियों के खाने से बवासीर अच्छी हो जाती है।

४—बादी की बवासीर लहसुन का धुँआ प्रतिदिन देने से नष्ट हो जाती है।

५—सेंधा नमक ६ माशे, सनाय की पत्ती ५ तोला, पकी इमली का गूदा ५ तोला। सब को लेकर पानी में पीस ले और चने के बराबर गोलियाँ बना ले। सुबह-शाम १-१ गोली खाना चाहिए।

६—क़लमी शोरा १ तोला, रसौत १ तोला—दोनों चीजें लेकर मूली के रस में पीस ले और गोलियाँ बनाकर सुखा ले। गोलियों को छाया में सुखाना चाहिए। सुबह और शाम—एक-एक गोली खावे। गोली को पानी से उतारना चाहिए।

इसके अलावा इन गोलियों को पानी में घिस कर मसों पर लगाना चाहिए। इस दवा से दोनों प्रकार की बवासीर अच्छी हो जाती है।

———

आठवां अध्याय

प्राय खाने पीने की गड़बड़ी के कारण बच्चे बीमार पड़ा करते हैं। यदि उनको दूध पिलाने अथवा भोजन देने का माता को ठीक ठीक ज्ञान हो तो बच्चे नीरोग और स्वस्थ रह सकते हैं। लेकिन मूर्ख मातायें, अपनी अज्ञानता के कारण स्वय बच्चों को बीमार करती है।

मातायें अपने बच्चों को तन्दुरुस्त और मोटा करने के विचार से अधिक और जल्दी-जल्दी दूध पिलाती हैं। जो बच्चे कुछ खाने पीने लग जाते हैं, उनको हर एक वस्तु खिलाने की कोशिश करती हैं और घर के जितने आदमी बारी-बारी से खाते हैं, बच्चा भी उन्हीं के साथ बार बार खाने को प्यार के मारे बुला लिया जाता है। इस प्रकार उसकी आदत पड़ जाती है। सभी प्रकार की चीजें वह खाने लगता है। माता पिता इससे बड़े प्रसन्न होते है। लेकिन उसका परिणाम क्या होगा, इसका ज्ञान उन्हें नहीं होता। ऐसा करने से बच्चों को हाजमे

की शिकायत होने लगती है और उसके कारण कोई न कोई उन्हें रोग हो जाता है। बाद में माता-पिता इलाज के लिये दौड़ते हैं। तथा कुछ लोग भाड़-फूँक करने का प्रयत्न करते हैं।

ये सब बातें बहुत गलत हैं। यदि प्रारम्भ से ही बच्चों को खाना-पीना, ढंग और तरीके के साथ दिया जाय, अथवा समय पर दिया जाय, उनको नुक़सान करने वाले भोजन न दिये जाय और उनकी आदत न बिगाड़ी जाय, तो वे बीमारियों से बचाये जा सकते हैं।

मीठी चीजें प्राय. बच्चों को अच्छी मालूम होती हैं। यदि उनको शुरू से मीठा अथवा मिठाई की चीजों के खाने की आदत डाल दी जाती है तो उस आदत का बाद में छुड़ाना बहुत मुश्किल हो जाता है। अधिक मीठी चीजें खाने वाले बच्चे तन्दुरुस्त नहीं होते। यदि दूध में शक्कर न डाल कर शिशु अवस्था में भी उन्हें शहद डाल कर दूध पिलाया जाय तो वह बहुत फ़ायदेमन्द होता है। जिन बच्चों को अधिक दूध पिलाया जाता है, अथवा वह हजम नहीं हो पाता, बिना पानी का गाढ़ा या भैंस का दूध दिया जाता है। उनको लीवर की बीमारी हो जाती है, जो बच्चों के जीवन के लिए बड़ी खतरनाक होती है।

देहातों की स्त्रियाँ अशिक्षित स्त्रियाँ तथा अज्ञान स्त्रियाँ बच्चों के खाने पीने में जो भूलें करती हैं, उनके परिणाम स्वरूप उन्हें और उनके बच्चों को बहुत कष्ट उठाने पड़ते हैं। बच्चों के भोजन के सम्बन्ध में यह विश्वास करना कि जितना ही ज्यादा दूध पिलाया जायगा, उतना ही शिशु बच्चा तन्दुरुस्त, मोटा और जल्दी चलने फिरने वाला होगा, यह भूल है। ऐसा करने से, आवश्यकता से अधिक खूराक पेट में पहुँचने से, तथा

बच्चे की इच्छा न होते हुए भी उसको भोजन कराने से हानि के सिवा और कुछ नहीं होता। उस दशा में जब बेजबान बच्चा बीमार हो जाता है, दूध पीना छोड़ देता है तो शंका इस बात की पैदा होती है कि 'किसी की नज़र लग गई। बच्चा खूब खाता पीता था, किसी को उसका खाना-पीना बुरा लगा।' आदि बातों को सोच कर तबियत परेशान होती है। लेकिन बात कुछ और होती है, जिसे उनकी मातायें और घर के लोग नहीं समझते।

रोग और चिकित्सा

न मालूम बच्चों के कितने रोग होते हैं। छोटे और बड़े सभी प्रकार के रोगों का यहाँ पर जिकर करना तो कठिन है, लेकिन कुछ विशेष रोग जो बच्चों को प्रायः हो जाते हैं, उनको यहाँ पर लिखना बहुत आवश्यक जान पड़ता है। प्रत्येक घर-गृहस्थ स्त्री को उनके सम्बन्ध में जानकारी होना जरूरी है। साथ ही उनको दूर करने के जो कुछ अच्छे उपाय हैं, उन्हें भी मैं यहाँ लिखूँगी।

इसके पहले यह जान लेना आवश्यक है कि किसी भी रोग की स्वयं चिकित्सा उसी दशा में करना चाहिए, जब उसे भली प्रकार समझ ले। और सावधानी के साथ कर सके, नहीं तो किसी चिकित्सक द्वारा ही कराना चाहिए। बच्चों की चिकित्सा में बहुत सावधानी की जरूरत होती है।

लीवर (जिगर) की बीमारी

यह बीमारी बच्चों को अधिकांश रूप में शिशु अवस्था से प्रारम्भ होती है। कभी इसमें बच्चों को फटे-फटे दस्त आते हैं। कभी कब्ज होता है, हलका ज्वर बना रहता है। पेट कड़ा रहता है। दाहिनी पसलियों के नीचे कड़ापन रहता है। पेट

दबाने से दर्द होता है। लीवर अपनी असली अवस्था से या तो बढ़ जाता है या बिगड़ जाता है। जितना ही लीवर पुराना होता है, उतना ही पेट बड़ा होता है। जिगर कभी बढ़ जाता है और कभी मुरझा कर सूख जाता है। सूखने की दशा में बच्चा भी सूखने लगता है। बच्चे की जीभ साफ नहीं रहती, पैरों के तलुए गरम रहते हैं। भूख मारी जाती है। कभी-कभी लीवर जब पक जाता है तो रोग का अच्छा होना असम्भव होता है और बच्चा मर जाता है।

यह रोग भैंस का दूध बच्चों को पिलाने और दही अधिक खिलाने तथा औटा हुआ दूध पिलाने से हो जाता है। इसके सिवा पेट में विकार हो जाने के कारण भी हो जाता है। इस लिये माताओं को चाहिए कि लीवर की बीमारी पैदा होने पर, प्रारम्भ से ही उसका इलाज करने की व्यवस्था करें। ऐसा करने से शीघ्र ही बीमारी ठीक हो जाती है। यदि लीवर के होने में अधिक समय नहीं बीता तो नीचे लिखा प्रयोग बहुत गुणकारी है।

१—हरी ताजी पालक लेकर, चाय पीने के चम्मच भर उसका रस निकाले और कुछ गुनगुना करके अथवा ठण्डा ही बच्चे को प्रतिदिन पिलाने से लीवर अच्छा हो जाता है।

२—हींग १ तोला, लोटा सज्जी १ तोला, मुसब्बर १ तोला, नौसादर १ तोला, सरफ़ोंका का खार १ तोला, यवक्षार १ तोला—सब चीजों को पीस कर घीग्वार के रस के साथ मिला कर गोल-गोल छोटी बेर के बराबर गोलियाँ बना लो। एक गोली एक बार में ताजे पानी के साथ बच्चों को पीस कर पिला दो। दिन में दो बार पिलाना चाहिए।

तिल्ली का बढ़ जाना

बाँई पसुलियों के नीचे तिल्ली अथवा प्लीहा (पिल्ही) बढ़ जाती है। इसके बढ़ जाने पर वही लक्षण होते हैं जो जिगर के बढ़ जाने पर हो जाते हैं। इसमें नीचे लिखे प्रयोग लाभदायक हैं—

१—सोंठ, चव्य, सफेद जीरा, काला नमक, मीठा कूठ, यवक्षार, कालीमिर्च चित्रक, दूधिया वच, सैंधा नमक, दन्ती—प्रत्येक चीज २-२ तोले। भुनी हींग और अजवाइन ३-३ माशे तथा छोटी पीपल १ तोला—सब को पीस कूट कर बारीक कपड़े से छान लो और ६-६ माशे की खूराकें बना लो। इसको गौ के दूध की छाछ के साथ सुबह और ताजे पानी के साथ शाम को बच्चों को देना चाहिए। किसी भी अवस्था का लड़का, लड़की, स्त्री-पुरुष हो, तिल्ली में इससे लाभ होता है।

२—यदि अधिक उम्र वाले बच्चों की तिल्ली बढ़ी हो, तो उन्हें एक तोला गंगा जी की बालू प्रातः फँकाना चाहिए। तिल्ली कट जायगी।

चेचक की बीमारी

यह बीमारी बच्चों को बहुत होती है। इसको माता और बसन्त रोग भी कहा जाता है। यह एक छूत का रोग है। डाक्टर तथा अन्य चिकित्सक इसे रोग मानते हैं लेकिन हमारा अशिक्षित स्त्री-समाज अथवा पुरानी रूढ़ियों को मानने वाली स्त्रियाँ इसे माता या देवी समझती हैं। इसीलिए इसके पैदा होने पर अनेक प्रकार के ढोंग, पूजा-पाठ आदि किये जाते हैं। रोगी को बहुत अँधेरी जगह पर जहाँ किसी की परछाईं न पड़े वहाँ रखती हैं।

इस रोग में हमारे देश के बच्चे बहुत अधिक संख्या में

मरते हैं, कारण अपनी भूलें और विश्वास ही होते हैं। चेचक की बीमारी में मसूर और चने के बराबर सारे शरीर में दाने निकलते हैं, ज्वर रहता है, कभी-कभी १०४ डिग्री तक बुखार हो जाता है और कभी जाड़ा लग कर आता है। मुँह लाल हो जाता है। दाने पैदा होने के पहले बुखार आना शुरू होता है। प्यास अधिक लगती है, जी मिचलाता है, दस्त होते हैं, छोटे बच्चे चौंकते हैं। शरीर में जलन मालूम होती है। सात आठ दिन के बाद दाने पक कर फूटते हैं या सूख जाते हैं। खुजली आती है। ये दाने जब बहुत बढ़ जाते हैं, अथवा सावधानी न रखने से रोग बढ़ जाता है तो, जख्म हो जाते हैं। बदबू आती है और रोगी की हालत बहुत खराब हो जाती है। इस रोग के लक्षण प्रगट होने पर उसका प्रबन्ध करना चाहिए।

१—रोगी बालक को हलका सा जुलाव पहले दे देना चाहिए, जिससे रोग तेजी न पकड़े।

२—रोगी को हवादार कमरे में लिटाना चाहिए। कपड़े और बिस्तर मुलायम और साफ़ होने चाहिये।

३—भोजन बन्द करके केवल दूध और थोड़े फल देने चाहिए।

४—गरमी से बिलकुल बचना चाहिए।

५—शरीर को ठण्डे पानी के भीगे हुए मुलायम कपड़े से पोंछ कर रोजाना कपड़े बदल देना जरूरी है। खुजली आने पर दानों को मुलायम कपड़े से सोहरा देना चाहिए।

६—पानी ठण्डा पिलाना चाहिए।

७—खाँसी होने पर बहेड़े की गिरी को पीस कर, शहद में चटाना चाहिए।

इसके सिवा यदि रोग बहुत बढ़ गया हो तो अच्छे डाक्टर

वैद्य या चिकित्सक को दिखा कर, उसका इलाज करना चाहिए।

उठने-बैठने, लेटने और कपड़े पहिनने से दाने छिल जाते हैं। ऐसी दशा में कपड़े पहिना कर ऊपर से चादर केवल ढक देना चाहिए। दानों के सूखने पर चन्दन का तेल लगाना चाहिए। इस रोग के अच्छे हो जाने के बाद कुछ दिन बराबर हल्का भोजन करना ठीक होता है।

छोटी माता

इसके दाने छोटे होते हैं और जल्दी ठीक हो जाते हैं। चेचक की बीमारी को रोकने या तेजी के साथ न निकलने के लिए टीके लगवाये जाते हैं। यह रोग कभी कभी बढ कर बिगड़ भी जाता है और कष्ट देता है। इसके होने पर भी उपरोक्त बातों की सावधानी करना चाहिए। यदि माता निकलने पर और उसके दानों को नाखून से खुजलाया न जाय तो दाने बिगडते नहीं हैं। अपने आप सूख कर पपड़ी झड़ जाना अच्छा होता है। गरम जगह पर रोगी को रखने से अधिक खुजली आती है।

सब से छोटी माता या खसरा

इसमें बहुत छोटे और हलके दाने निकलते हैं। मामूली बुखार रहता है। दानों का रंग लाल होता है और उसमें पानी रहता है। यह जल्दी ही ठीक हो जाती है। पिछले पन्नों में माता के सम्बन्ध में जो बातें बतायी गयी हैं, उन्हीं बातों का इसमें भी ध्यान रखना चाहिए।। यह माता अधिक छोटे बच्चों को अधिकांश रूप में निकलती है। बुखार के कारण बेचैनी बच्चों को रहती है।

खून के दस्त

यह रोग उन बच्चों को प्रायः हो जाता है जिनकी पाचन-शक्ति ठीक नहीं होती। ऐसी अवस्था में दस्तों के साथ काले रंग का खून गिरता है। इस रोग में बच्चों के हाथ और पैर ठण्डे पड़ जाते हैं। इसके बढ़ जाने पर बच्चों की मृत्यु हो जाने का भय होता है। इसको दूर करने के लिए शुरू से ही नीचे लिखी औषधि देना लाभदायक है।

कच्ची बेलगिरी, अतीस, माजूफल, दूधिया बच और पाढ को महीन पीस कर चूर्ण बना लो। इसके बाद बच्चे की अवस्था और हालत देख कर १ रत्ती से ४ रत्ती तक की खूराक शहद के साथ देना चाहिए, बच्चे को जितना दूध पिलाया जाता हो, उससे कुछ कम पिलाना चाहिए। जिससे आसानी के साथ पचा सके, और साथ ही जिस प्रकार हो सके बच्चे को अधिक-से-अधिक आराम देना चाहिए। उसे नींद अच्छी तरह आना जरूरी है।

मोतीझला का रोग

यह रोग कुछ बड़े बालकों को होता है। इसमें ज्वर आता है और वह घटता बढ़ता रहता है। प्यास बहुत लगती है। बच्चा बेचैन रहता है। कुछ बेहोशी सी भी रहती है। यदि पेट ठीक नहीं होता तो उस दशा में दस्त भी आने लगते हैं। रोग के शुरू में दस्त आना रोग की बिगड़ती हुई दशा बताता है। लेकिन बाद के दस्त ठीक होते हैं। एक हफ्ते-दो हफ्ते बुखार रहने के बाद शरीर भर में सफेद दाने से प्रकट होते हैं। ये गले से शुरू होकर सारे शरीर में निकलते हुए पैरों तक पहुँचते हैं। छाती पर हृदय के पास दाने निकलना अच्छा लक्षण नहीं होता कभी कभी सरदी के कारण एक बार दाने निकल कर घट जाते

हैं और उन की तेजी कम हो जाती है। यह भी लक्षण अच्छा नहीं है। इन दोनों के नाभि के नीचे निकल आने पर रोग घटने लगता है और अच्छा होने में संदेह नहीं रहता।

मोतीझला के हो जाने पर किसी अच्छे चिकित्सक की दवा कराना चाहिए। इसके सिवा उस अवस्था में केसर कस्तूरी लौंग रोगी को दिया जाता है। लेकिन किसी वैद्य की सलाह लेना चाहिए।

कूकर खांसी

यह रोग बालकों को हो जाने पर उन्हे बहुत कष्ट मिलता है। यह भी छूत का रोग है। एक बच्चे को हो जाने पर घर के अन्य बच्चों को भी इसकी छूत लगती है और उन्हे भी प्राय कूकर खासी हो जाती है। यह खासी कफ के सूख जाने अथवा श्वास की नली में खुरकी पैदा होने या सरदी लगने पर कूकर खासी हो जाती है। बच्चे को खासी आने पर बड़ी बेचैनी होती है। २ ४ मिनट तक सास ठीक तौर से बच्चा नहीं ले पाता। कफ नहीं गिरता लार गिरती है। उल्टी होती है। बहुत जोर की खासी आजाने से पाखाना पेशाब हो जाता है। खासते समय मुह एक दम लाल हो जाता है और आखों से आसू गिरने लगते हैं।

इस रोग में गरम पानी पिलाना चाहिए। ठण्डा पानी अथवा ठण्डा भोजन न देना चाहिए। हर एक चीज गुनगुनी हो। इसके सिवा किसी अच्छे वैद्य की चिकित्सा करना अच्छा होता है। आक की छाल का चूर्ण १ १ रत्ती गरम पानी से बच्चे को खिलाना लाभ पहुँचाता है।

सूखा रोग

यह रोग बहुत फैल गया है। छोटे बच्चों को यह रोग होता

है। और शुरू में उपाय करने से ठीक हो जाता है लेकिन पुराना होने पर असाध्य हो जाता है। यह कई प्रकार का होता है। (१) सभी अवस्था के बच्चों को होता है। किसी रोग के हो जाने पर कमजोरी के कारण बालक को सूखा रोग हो जाता है (२) फेफड़ों मे विकार होने के कारण होता है। खांसी और कफ बिगड़ने से यह रोग हो जाता है। (३) गाढ़ा दूध पिलाने से बच्चे को सूखा रोग हो जाता है। इसमें बच्चे को सरदी लगती है। ठण्डा पानी पीता है। बच्चा सोता अधिक है। रक्त का बनना बन्द हो जाता है। और बचा सूखता जाता है। बढ़ जाने पर रोग असाध्य हो जाता है। (४) जब बच्चों को कोई ताक़तदार चीज खाने को नहीं मिलती और कमजोर हो जाता है तो सूखने लगता है। (५) खाने पीने की गड़बड़ी के कारण अपाचक भोजनों के अधिक खाने से हाजमा ठीक नहीं रहता पेट बढ़ने लगता है और शरीर सूखने लगता है।

सभी प्रकार के सूखा रोग में लगभग एक से लक्षण बाद में मिलने लगते हैं। हाथ पैर मस्तक पेट सब जलते हैं। बच्चे में चिड़चिड़ा पन आ जाता है। इसे पैदा होने पर बहुत जिम्मेदारी से लगकर रोग का इलाज करना चाहिए। किसी अनुभवी डाक्टर वैद्य की शीघ्र ही चिकित्सा कराना चाहिए।

इस रोग के होने पर बहुत से लोग झाड फूक भी कराते हैं मेरी समझ में ये बातें व्यर्थ हैं। रोग इलाज करने से जाता है झाड़ने फूकने से समय बरबाद होता है और रोग बढ़ जाता है।

मैदे का रोग

कितने ही बालकों का मैदा बढ़ जाता है। इसके बढ़ जाने से अनेक रोग पैदा हो जाते हैं। जो बालक पेटके बड़े और शरीर के मोटे होते हैं, तो यह समझना चाहिए कि उनका मैदा बढ

गया है। इस रोग में लड़के शरीर के बेडौल, चलने फिरने में आलस करने वाले तथा सुस्त होते हैं। उन्हें एक जगह बैठे रहने और खाने में अच्छा लगता है। ऐसे बालकों को सदा पहले चलाने फिराने और खिलाने कुदाने की कोशिश करनी चाहिए, भैंस का दूध भूल कर भी न पिलाना चाहिए। और चिकित्सा कराना चाहिए।

मुँह में छाले

छोटे बच्चों के मुँह में प्राय छाले पड़ जाते हैं। ये कई कारणों से पड़ते हैं—कब्ज होने पर, अधिक गरम दूध पीने पर, लाल मिर्च, अधिक नमक के खाने पर ये छाले पड़ जाते हैं। दाँत निकलने के समय भी किसी किसी बालक मुँह में छाले हो जाते हैं। इसमें लार टपका करती है। हर समय मुँह खुला रहता है। बच्चा दूध नहीं पी पाता। कभी कभी किसी बीमारी के कारण भी छाले हो जाते हैं।

यदि यह रोग पेट की खराबी से हो तो जुलाब द्वारा पेट साफ कर देना चाहिए, ठण्डे पानी को बार बार खवान और मुँह पर लगाना चाहिए। इसके सिवा औषधियों का प्रयोग करना चाहिए।

१–शीतलचीनी पपरिया कत्था और छोटी इलाइची—तीनों को पीस कर छालों में लगाने से लाभ होता है।

२–छोटी हर्र पानी में घिस कर लगाना चाहिए।

नकसीर फूटना

यह रोग भी बच्चों को हो जाता है। यह रोग हृदय और फेफड़े की खराबी से हो जाता है। कभी कभी खाँसी की तेजी से भी पैदा होता है। इसके होने पर नाक से निकलता है। ऐसी अवस्था में अच्छे ठण्डे पानी से नाक

होना चाहिए। बरफ़ को नाक पर रखना अच्छा होता है। कपूर को सूँघना और माजूफल तथा त्रिफला के पानी से धोना चाहिए।

काँच निकलना

दस्तों के आने और कमजोरी के बढ़ जाने से बच्चों की काँच निकलने लगती है इसको अच्छा करना आवश्यक होता है। जिस रोग से बच्चा कमजोर हो रहा हो, उसका इलाज करना चाहिए। इसके सिवा शुद्ध किया हुआ कुचला १–२ रत्ती, उससे दूनी गंधक लेकर उसमें मिलावे और दिन में दो बार देवे। त्रिफला, माजूफल और फिटकरी के काढ़े से जो कुछ गरम किया हुआ हो काँच के स्थान को दो बार धोना चाहिए।

बच्चों का कब्ज

खाने-पीने की गड़बड़ी और पाचन-दोष के कारण बच्चों को प्राय: कब्ज होजाता है। दस्त साफ़ न होने से कभी-कभी पेट तना हुआ हो जाता है और कुछ पीड़ा भी होती है। मल में खुश्की आ जाती है। उसका रंग भट मैला और कभी काला हो जाता है। बहुत दिनों के कब्ज के बाद मुख और नाक से निकलने वाली हवा में बदबू मालूम होती है। इससे उनको भूख नहीं लगती।

छोटे बच्चों को इस दशा में जन्म घूँटी देना चाहिए। बच्चों के सयाने होने पर दूध के साथ कुछ रेड़ी का तेल मिला कर पिलाया जा सकता है। दूध कुछ गरम होना चाहिए। कभी-कभी गर्म पानी पिलाने से भी दस्त हो जाता है। लेकिन जब तक पेट न साफ़ हो जाय और भूख न मालूम हो, उस समय तक खाना रोक देना बहुत ज़रूरी हो जाता है।

पेट में पीड़ा

मल के रुकने के कारण और खाना बन्द न किए जाने से पेट फूल जाता है और पीडा पैदा हो जाती है। इस पीड़ा से छोटे बच्चे रोते हैं। अगर इसका उपाय जल्दी न किया गया तो शरीर की दूसरी व्याधियाँ भी इसके कारण पैदा हो जाती हैं। ऐसी अवस्था में दस्त हो जाने की दवा देना चाहिए, खाना रोक देना चाहिए और पेट में हलकी-हलकी सेंक भी देना चाहिए।

पेट की इस पीड़ा में छोटे बच्चों को घूंटी देना लाभ कारक होता है। लेकिन उन्हीं बच्चों को जो अनाज न खाते हों और केवल दूध पर रहते हों। घूँटी की दवा नीचे लिखी हुई तैयार करके तीन मास से अधिक के बच्चों को देना चाहिए।

हड़ की छाल १ तोला	बहेड़े की छाल १ तोला
अतीस १० तोला	नागरमोथा १ तोला
इन्द्र जौ ३ माशे	वायविड़ंग २ तोला
अकरकरा ६ माशे	मुलेठी १ तोला
सौंफ ६ माशे	सोया के बीज ६ माशे

सब चीजों को कूट कर मोटी-मोटी रख लेना चाहिए। जब जरूरत हो, सोलह गुना पानी में औटा कर और चौथाई रह जाने पर उतार लेना चाहिए। उसमें २ २ रत्ती गुड़ और काला नमक मिला कर कुछ गुनगुना, बच्चों को पिलाना चाहिए।

दवा की मात्रा न कम हो न अधिक। तीन मास तक के बालक के लिये ३ माशे, और ६ मास तक के बालक के लिए ६ माशे। एक वर्ष के बालक के लिये १ तोला दवा काम कर

पानी पकाना चाहिए। पिलाने का समय प्रातःकाल। तीन महीने से कम के बच्चों को यह घूँटी न देना चाहिए।

दस्तों की बीमारी

पाचन शक्ति के कमजोर होने से अथवा गरिष्ट भोजन करने के कारण बच्चों को दस्त आने लगते हैं। दस्तों की इस बीमारी को अतिसार भी कहते हैं। इस रोग में दस्तों का रंग हरा और पीला होता है। दस्त पतला होता है। ज्यादा विकार पैदा होने पर दस्त फटा हुआ होता है। कभी कभी ऐसा होता है कि बच्चे जो कुछ खाते हैं, उसका परिपाक नहीं होता और दस्तों के साथ खायी हुई चीजें गिर जाती हैं।

इस प्रकार के रोग में जहाँ तक हो सके खाना बन्द किया जाए अथवा कम करके खाने की बहुत पाचक चीजें दी जाय। खाना कम से कम देना आवश्यक है। दस्तों की बीमारी के लिए नीचे लिखी हुई गोलियाँ बना लेना चाहिए—

छुहारा १, अफीम ४ रत्ती, पाँचों नमक १० माशे, बेलगिरी ४ माशा, सुहागा फूला ४ माशा, हींग फूला २ माशा, कुरडा की छाल २ माशा, आम की गुठली ४ माशा, मोचरस ४ माशा।

छुहारे को पहले जल में डाल कर मुलायम कर ले। फिर उसका गुठली निकाल दे और उसके स्थान पर अफीम भर दे। इस छुआरे को एक छटाँक गेहूँ के सने हुए आटे में बन्द करके छोटी-सी मोटी रोटी बना ले और बाटी की तरह आग पर सेंक ले।

सभी प्रकार पक जाने पर उसे आग से निकाले और रोटी को तोड़ कर छुहारे को निकाले और बाकी चीजों को, जो ऊपर लिखी गई हैं, कूट पीस कर और कपड़े में छान कर छुहारे में मिला दे। यह छुहारा रोगी से अलग करने के

बाद कूट पीस कर रख लिया जाता है और फिर उसमें बाकी चीजें पीस कर मिलादी जाती हैं। यदि जरूरत हो तो पानी का छींटा देकर, चने के बराबर उसकी गोलियाँ बना ले और उस को सुखा कर रख छोड़े।

इन बनी हुई गोलियों को प्रात काल और साय काल एक एक गोली साधारण जल के साथ खिलाना चाहिए। इससे दस्तों की बीमारी, अतीसार, दूध या अन्य का न पचना, अफरा होना और पेट में दर्द का होना आदि सभी प्रकार के रोग अच्छे हो जाते हैं।

आव के दस्त

दस्तों के साथ जब आव आने लगती है। तो उसको आमातिसार अथवा आव के दस्त कहते हैं। इस रोग में पेट में ऐंठन होती है। खुल कर दस्त नहीं होता। बूंद २ करके आव गिरती है। आव के कारण सयाने लोग परेशान हो जाते हैं। बच्चों के सामने तो एक बड़ी मुसीबत आ जाती है। आव के दस्त जल्दी नहीं बंद होते। कभी कभी तो यह रोग महीनों का समय ले लेता है।

आमातिसार दो प्रकार का होता है। एक सफेद और दूसरा लाल। सफेद आव की बनिस्बत लाल आव में अधिक कष्ट होता है। इसी को लोग खून के दस्त भी कहते हैं। बच्चों को जब कभी लाल आव गिरने लगे तो सब से पहले उसकी दवा करना चाहिए। दवा खिलाने से लाल आंव सफेद में बदल जाती है। और शुद्ध अधिक समय तक चला करती है।

आंव के दस्त अर्थात आमातिसार कभी रोका नहीं जा सकता। यदि उसके रोकने की दवा दी जाय तो उससे पेट फूल जायगा और दूसरे घातक रोग पैदा हो जायगे। इसलिए आंव

को पचाने की दवा दी जाती है। दवा के द्वारा उसका परिपाक होता रहता है और धीरे धीरे बन्द हो जाती है।

लाल आंव की दवा

इसमें ठण्डी चीजें खाने को देना चाहिए। रोटी और दाल बिलकुल बद कर देना चाहिए। खाने का यह परहेज पूरे आमातिसार पर लागू है। चाहे वह लाल आंव हो अथवा सफेद। दही या मट्ठे में सोंठ और काला नमक डालकर अन्न खाने वाले बचों को बना हुआ चावल खाने को दिया जा सकता है।

लाल आंव अथवा खूनी दस्त में तुख्मबालगा पंसारी के यहाँ से मंगा कर उसको साफ बीनकर अन्न खाने वाले बचों के लिए ३ माशे और सयाने बचों के लिये ६ माशे तक पानी में भिगो कर और दस पाच मिनट में उसके फूल जाने पर शक्कर या मिश्री इतनी मिलानी चाहिए, जिससे वह अच्छी मीठी बन जाय। दिन में दो या तीन बार खिलाना चाहिए। एक या दो दिन में ही लाल आंव सफेद आंव में बदल जाती है।

सफेद आंव की दवा

सफेद आंव की दवायें बहुत हैं। यहाँ पर मैं केवल दो दवायें लिखूंगी। दोनों ही दवायें अनुभव की हुई और बहुत उपयोगी हैं। विश्वास पूर्वक उनका सेवन करना चाहिए। और खाने पीने में जैसा कि ऊपर लिखा गया है, पूरे परहेज से काम लेना चाहिए। दही और मट्ठे में सोंठ और काला नमक डालकर जरूर पीना चाहिए। इसके लिए निम्न लिखित दो प्रकार की औषधियां काफी हैं।

१—कागजी नींबू लाकर रखें। कुछ पानी गरम करें और

गरम पानी को काच के बर्तन या पत्थर के प्याले में डालकर नीबू का रस निचोडे और पिलावें।

२—खाने वाला सोडा पसारी के यहा से लाकर घर में रखें और अन्न खाने वाले बच्चों को इस दवा को इस प्रकार खिलावें।

एक तोला खाने वाला सोडा और चार तोला सफेद शक्कर मिलाकर ३-३ माशे की पुडियां बनाले और एक एक पुडिया दिन में तीन बार खिलावे। यदि दस्तों की तादाद बहुत है तो एक एक पुडिया ३-३ घण्टे पर देनी चाहिए।

इन औषधियों के साथ साथ सोंठ और काला नमक डालकर ताजा मट्ठा अथवा दही का सेवन जरूर कराना चाहिए। ऐसा करने से बहुत जल्दी लाभ होगा।

पेट में कीडे

छोटे बच्चों के पेट में कभी कभी कीडे पड जाते हैं। ये कीडे चुन्ने कहलाते हैं। इनकी शक्ल सूत की तरह पतली और केंचुओं की तरह कुछ लम्बी होती है। इनके पैदा हो जाने का कारण पेट में रुका हुआ मल होता है। जिन बच्चों को दस्त साफ नहीं होते और पेट में मल की रुकावट होती है तो कुछ दिनों के बाद सड़ हुए और पेट में एकत्रित मल में कीडे पैदा हो जाते हैं। जैसे कि ऊपर बताये गये हैं।

इन कीडों के पैदा हो जाने पर बच्चों का जी मिचलाया करता है। दस्त पतले पतले होते हैं और कभी कभी दस्त बदबू मालूम होती है। इस हालत में उनका पेट बड़ा होता है। शरीर के रंग में भी फरक पड़ जाता है। मुंह और नाक से जो सांस वे बाहर फेंकते हैं उसमें दुर्गन्धि होती है। गुदा स्थान में खुजली मालूम होती है।

इस प्रकार के बच्चों को जब दस्त होता है तो सूत की तरह पतले पतले और लम्बे लम्बे कीड़े पाखाने के साथ निकला करते हैं। माता पिता को और घर के दूसरे आदमियों का बच्चों के पेट के कीड़ों का इसी समय पता चलता है। इसके लिए घरों में अनेक प्रकार की दवायें की जाती हैं। लेकिन कभी कभी इस रोग के अच्छे होने में बड़ा विलम्ब हो जाता है।

मैंने ऊपर बताया है कि दस्त साफ न होने के कारण, बच्चों के पेट में इस प्रकार के कीड़े पड़ जाते हैं। इसलिए इस रोग की दवा करने से पहले बच्चों को उनकी अवस्था के अनुसार ऐसा जुलाब देना चाहिए, जिससे उनको कुछ दस्त खुल कर आ जाय और पेट में एकत्रित मल निकल कर बाहर हो जाय।

इसके बाद कोई दूसरी दवा उनको देना चाहिए। इस बात का भी ख्याल रखना चाहिए कि इन दिनों में बच्चा को ऐसा भोजन देना चाहिए, जिसको वे आसानी के साथ पचा सकें। साथ ही भोजन उन्हें कम मात्रा में दिया जाय। नीबू का रस खालिस अथवा गरम पानी में दिन में कम से कम दो बार पिलाना चाहिए। यदि बच्चा कुछ सयाना है तो उसको किसी तरह से प्याज खिलाना चाहिए। यदि वैसे न खा सकता हो तो प्याज का रस निकाल कर चम्मच से पिलाना चाहिए।

सिर दर्द

बच्चों को कभी कभी सिर में पीड़ा हो जाती है। यह पीड़ा या तो बुखार और जुकाम के कारण होती है अथवा गर्मी के कारण भी कभी कभी हो जाती है। ज्वर और जुकाम के कारण जो सिर में पीड़ा होती है, उसकी दवा अलग से नहीं हो सकती। जब तक बुखार और जुकाम अच्छा न होगा, उस समय तक बराबर उनको दर्द रहेगा।

गरमी के कारण भी सिर में पीडा हो जाती है। इसलिए उसमें चन्दन और कपूर को पानी में घिस कर, माथे पर लेप करने से तुरन्त फ़ायदा होता है। अधिक सरदी के कारण भी सिर दर्द करने लगता है।। उसके लिए जायफल और केसर को पानी में घिस कर लेप करने से सिर दर्द अच्छा हो जाता है। यदि एक बार के लेप से दर्द न रुके तो कई बार लेप करना चाहिए।

आँखों का उठना

बचों की आँखें अक्सर उठ आती हैं। उससे उनको बडा कष्ट हो जाता है। आँखें गुड की तरह लाल-लाल हो जाती हैं। उनमें करकराहट होती है। और बराबर पानी भरा रहता है। आँखों की इस बीमारी में अगर जल्दी उपाय न किया गया और लाली न दूर हुई तो कभी-कभी माडा पड जाने का डर रहता है।

इस प्रकार आँखों के उठ आने पर अफीम और छोटी हर्र को पानी में घिस कर आँख के चारों ओर इस प्रकार गुनगुना लेप करना चाहिए, जिससे दवा आँख के भीतर न जाय। इसके सिवा जस्ते की भस्म (सफ़ेदा) और कडुवे तेल का काजल बराबर भाग में लेकर और मिलाकर अंजन की भाँति आँखों में लगाना चाहिए।

पथ्य और परहेज़

बच्चों की बीमारी में खास-खास रोग, उनके लक्षण और उन की दवायें पिछले पन्नों में बतायी जा चुकी हैं। यहाँ पर बीमार बच्चों के पथ्य और परहेज पर जरूरी बातें बताना हैं। रोगों के सम्बन्ध में जितनी भी बातें लिखी जा रही हैं उनका अभिप्रायः यह है कि समझदार और शिक्षित स्त्रियाँ अपनी साधारण जरूरतों का स्वयं इन्तिजाम कर लें।

जिन्दगी की जरूरतों के लिए दूसरों के मातहत जितनाकम रहा जाय, उतना ही अच्छा होता है। मातहती में कभी सुख नहीं मिलता। खुशामद करनी पड़ती है और बहुत अधिक रुपये-पैसे खर्च करने पड़ते हैं। इसलिये छोटी-छोटी जरूरतें हमको खुद हल करना चाहिए और मामूली बीमारियों का हमें स्वयं ज्ञान होना चाहिए।

इसका मतलब यह नहीं है कि डाक्टर और वैद्य से कभी काम न लिया जाय। शरीर रोगों का घर है। बहुत सावधानी रखने पर भी कभी-कभी ऐसे रोगों से पाला पड़ जाता है कि जिनका सुलझाना कठिन हो जाता है। उस हालत में अच्छे डाक्टरों और वैद्यों की शरण में जाना पड़ता है और धन को पानी की तरह, शरीर की रक्षा के लिए, खर्च करना पड़ता है।

इस सिलसिले में, रोगों और उनकी औषधियों के बाद, पथ्य और परहेज का जानना भी जरूरी है। मैं जानती हूँ कि अक्सर वैद्य और डाक्टर, परहेज की सावधानी पर न तो

अधिक ध्यान देते हैं और न रोगी के तीमारदारों को कुछ बातें ही बताते हैं। इसका कारण है। रोगी और रोगियों की तादाद अधिक बढ़ गई है। इसलिए वे लोग अधिकतर अपना व्यापार देखते हैं।

रोगों में दवाओं का प्रभाव उसी समय पड़ता है, जब पथ्य और परहेज का पूरा ध्यान रखा जाता है। इसके सम्बन्ध में लापरवाही करने से औषधियाँ अक्सर बेकार साबित होती हैं और हमारा रुपया पैसा व्यर्थ में चला जाता है। इसलिए इस पर ध्यान देना आवश्यक है।

रोगी की शारीरिक अवस्था

पथ्य और परहेज की बात रोगी को देख कर तय होती है। एक ही नियम सब रोगियों के साथ लागू नहीं होता। इसके लिए रोगी का स्वास्थ्य, उसकी अवस्था और उसकी शक्ति देखनी पड़ती है।

जो लोग डाक्टर और वैद्य से काम लें, उनको केवल डाक्टरों की बातों पर ही निर्भर न रहना चाहिए। बल्कि पथ्य और परहेज की बात उनसे बार-बार पूछना और समझना चाहिए। मैंने इस बात को खूब देखा है कि चिकित्सक प्रायः लापरवाह हो जाते हैं। इसलिए हमारा यह कर्तव्य होता है कि जिनका इलाज करावें, उससे परहेज की बात हम खूब समझ लें। साथ ही उसको पूरा भी करें। तभी उसका लाभ हो सकता है।

कड़ाई की जरूरत

पथ्य और परहेज के सम्बन्ध में दवा का प्रबन्ध करने वाले और तीमारदार को बहुत सावधान रहना चाहिए। इसके लिए बड़ी कड़ाई की जरूरत होती है। माता पिता को तथा घर

दूसरे आदमियों को आम तौर पर मैंने ढीला पाया है। इस कारण हैं। एक तो बच्चों का मोह और दूसरा परहेज के म्बन्ध में उनका अविश्वास।

बच्चों के मोह के कारण भी माता पिता पूरे परहेज से काम हीं ले पाते में खूब इस बात को जानती हूँ कि चिकित्सक रहेज की बात बताते कुछ और हैं, समझने वाले समझते छ और हैं और परहेज के समय करते कुछ और हैं। जो चिकित्सक परहेज कराने के लिए कठोरता से काम लते हैं, नका कुछ प्रभाव भी पड़ता है। लेकिन अगर उन्होंने कुछ भी ढीलेपन से काम लिया तो घर के लोग और भी अधिक ढीले हो जाते हैं।

इस ढीलेपन का बड़ा भयानक परिणाम होता है। यद्यपि माता पिता जान बूझकर ऐसा नहीं करते। इन बातों का ठीक ठीक ज्ञान न होने के कारण उनसे भूलें हो जाती हैं और उसके फल बहुत भयानक हो जाते हैं। यहाँ पर एक छोटा सा उदाहरण देकर मैं बताना चाहती हू कि पथ्य और परहेज के सम्बन्ध में किस प्रकार की भूलें होती हैं।

चोदह पन्द्रह वर्ष का एक लड़का बुखार में बीमार हुआ। वह अपने माता पिता का इकलौता लड़का था और मा बाप का बहुत दुलारा था। बुखार साधारण शुरू हुआ था। लेकिन खाने पीने की असावधानी से बुखार बिगड़ गया। और वह मियादी हो गया।

माता पिता का घर सम्पन्न था। उसका इलाज होने लगा और बीमारी में रुपये भी खर्च किये गये। अनेक दिनों के बाद बुखार टूटा और इस बात की आशा हुई कि अब लड़का जल्दी ही अच्छा हो जायगा। कुछ अधिक दिनों के बाद जब बुखार

अधिक ध्यान देते हैं और न रोगी के तीमारदारों को कुछ बातें ही बताते हैं। इसका कारण है। रोगों और रोगियों की तादाद अधिक बढ़ गई है। इसलिए वे लोग अधिकतर अपना व्यापार देखते हैं।

रोगों में दवाओं का प्रभाव उसी समय पड़ता है, जब पथ्य और परहेज का पूरा ध्यान रखा जाता है। इसके सम्बन्ध में लापरवाही करने से औषधियाँ अक्सर बेकार साबित होती हैं और हमारा रुपया पैसा व्यर्थ में चला जाता है। इसलिए इस पर ध्यान देना आवश्यक है।

रोगी की शारीरिक अवस्था

पथ्य और परहेज की बात रोगी को देख कर तय होती है। एक ही नियम सब रोगियों के साथ लागू नहीं होता। इसके लिए रोगी का स्वास्थ्य, उसकी अवस्था और उसकी शक्ति देखनी पड़ती है।

जो लोग डाक्टर और वैद्य से काम लें, उनको केवल डाक्टरों की बातों पर ही निर्भर न रहना चाहिए। बल्कि पथ्य और परहेज की बात उनसे बार बार पूछना और समझना चाहिए। मैंने इस बात को खूब देखा है कि चिकित्सक प्रायः लापरवाह हो जाते हैं। इसलिए हमारा यह कर्तव्य होता है कि जिसका इलाज करावें, उससे परहेज की बात हम खूब समझ लें। साथ ही उसको पूरा भी करें। तभी उसका लाभ हो सकता है।

कड़ाई की जरूरत

पथ्य और परहेज के सम्बन्ध में दवा का प्रबन्ध करने वाले और तीमारदार को बहुत सावधान रहना चाहिए। इसके लिए बड़ी कड़ाई की जरूरत होती है। माता पिता को तथा घर

टूटता है तो वह समय बड़ी सावधानी का होता है। यदि जर भी भूल की गयी तो रोगी के बिगड़ने में फिर देर नहीं लगती।

बुखार टूटा था, लेकिन अभी पथ्य देने में कुछ विलम्ब था। इसी बीच में लड़के ने भूख जाहिर की। माता मोह के कारण उसको रोक न सकी। उसने उसे खाने को दे दिया। न माता को ज्ञान था और न उस लड़के को कि जो कुछ दिया जा रहा है। वह रोगी के लिए विष हो जायगा।

उसी दिन रात को फिर बुखार बढ़ा और सवेरा होने के पहले ही उसे सन्निपात हो गया। रात को तीन बजे घर के लोग दौड़ने लगे। रोगी को देखा गया। पूछने पर माँ ने इस बात को जाहिर नहीं किया कि उसने उसको खाने को दिया है।

सन्निपात की दवायें दी गयीं। बड़ी सावधानी से काम लिया गया। लेकिन लड़का तीसरे दिन रात को मर गया। उसके मर जाने के बाद माँ ने ही जाहिर किया कि उसने खाने को क्या दिया था। वह बेचारी क्या जानती थी कि मोह के कारण जो कुछ मैं कर रही हूँ। यह मेरे एकलौते लड़के के लिए विष हो जायगा। और तीन दिनों के बाद ही उसके साथ मेरे तमाम रिश्ते समाप्त हो जायँगे।

कहने के लिए एक छोटी सी बात है। लेकिन एक चिकित्सक इस अपराध की खराबी को अधिक जानता है। इसी लिए रोगी के साथ हमेशा पथ्य और परहेज के लिए बड़ी कड़ाई करनी पड़ती है और जीवन के समस्त मोह छोड़ देने पड़ते हैं। अगर ऐसा नहीं किया जाता तो जिस प्रकार के नतीजे होते हैं, उसका एक उदाहरण मैंने ऊपर दिया है। मुझे तो उस माता पर क्रोध भी आता है और तरस भी मालूम होता है, जिसने अपने अज्ञा